

REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÒRGANO DEL CENÁCULO EL PROGRESO DEL ALMA

Año II * Barcelona, Marzo de 1935 * Núm. 21

BUSCANDO LA PAZ

EL PROBLEMA DEL PAN

POR MAXIMA

En las incontables rutinas terráqueas, existe en una parte no pequeña del planeta, la de comer pan. Mientras esta rutina ha sido practicada en pleno ignorante remolqueo por aquella parte de la humanidad comensal del manoseado pan, no existió problema, ya que el comer pan fué aceptado como algo indispensable para poder vivir. Pero en el lento e ininterrumpido progresar sonó la hora de que unos llamados naturistas se metieran a escudriñar en las causas de que los cuerpos padecieren tanta enfermedad, y en la rebusca y captura de las causas de los mórbicos efectos se llegó a estudiar por dietética, cada quisque como pudo y supo, encontrando todos ellos que uno de los principales motivos de enfermar era el atiforrarse los humanos de aquel galimatías vulgarmente llamado pan. Al llegar aquí en tales estudios, parece lo más sencillo y de sentido común, que no siendo el fermento-pan ningún manjar natural, dictaminaran todos los estudiosos naturistas que había de suprimirse del condumio diario rigurosamente el pan, pero como se encontraron con la fuerza enorme derivada de tan atávica rutina, al enfrontarse ante tal problema quisieron resolverlo modificando el pan. Ni cortos ni perezosos la mayoría de los investigadores más o menos naturistas, declararon fuera de la circulación el pan blanco del que no dejaron de execrar todos los males que de comerlo se derivan, exponiendo en luminosos *y detalladísimos conceptos el cómo y el por qué de tales males. No quedó ni uno de los puercos y nocivos factores que determina tanta enfermedad, sin analizar, y para evitar tantos males, sólo se les ocurrió a todos inventar la clase de pan que únicamente se debía o podía comer, y como todos aceptaron que el pan por ellos inventado era lo único que se podía comer, la humanidad que querían iluminar y proteger se encontró que, después de prohibirle el comer pan blanco,* únicamente *debía comer unas veinte clases distintas de pan por ellos sus pretendidos protectores naturistas, inventado.*

Ante la madeja enredada que representa el elegir entre las numerosas clases de pan naturista *inventado, cuyo nombre renuncia Máxima a publicar para no aburrir del todo a sus pacientes lectores, ha llegado a prevalecer o generalizarse el llamado vulgarmente integral.*

Desde luego que Máxima acepta que el titulito quiere decir que la dicha calidad de pan está exclusivamente elaborado por todos los factores componentes del trigo, pero como Máxima, si bien no es curiosa neciamente, es un algo observadora y detallista y además constante en su observar, impulsada quizá por su sed de incipiente aprendiza naturista, y quizá también por lo que le gustaría poder llegar a amar y proteger a su hermana humanidad, se lanzó ya hace tiempo a estudiar lo que hubiere de verdad en lo de la integridad triguera de tal clase de pan.

Para no hacerlo del todo mal, quiso empezar su estudio por el cereal, hallándose ya en tal punto básico con una gran variedad de calidades y muy sobre todo de mezclas que la voracidad económica de los labradores no hacía más que iniciar, ya que luego los harineros dejaban, a los primeros, tamanitos en lo de mezclar y adulterar. Ya entristecida cuanto al grano de trigo, su tristeza aumentó grandemente ante los verdaderos crímenes que a diario cometen los fabricantes de harinas, aprovechando toda clase de harina averiada sobrera de cosechas anteriores, para junto con la producida por la multuración unida (para disimular) de varias clases de trigo, vender a los panaderos la harina panificable.

Al llegar en su estudio Máxima a las tahonas o fábricas de pan, su tristeza se transformó en indignación, pues incontables fueron las intensas porquerías que controló que con el pan se realizan, aunque éste se le llame integral. Y si bien los sucios laboreos fueron distintos muchas veces según tahona estudiada, tal cosa no hizo más que explicar a Máxima, con toda claridad, por qué no había dos hornos de cocer pan que sirvieren a sus clientes el pan integral igual. Ello le aclaró el por qué de tanta variedad en el sabor, olor, color, etc., de los panes integrales.

Dejando de lado (sin poderlas ni deberlas olvidar) las numerosas y grandes suciedades en la elaboración, en sus numerosos diálogos sostenidos con los tahoneros, todos llegaron a confesarle que era imposible elaborar pan como ella pretendía, o sea sin levadura y sin sal. Alguno hubo que en afán de convencerla, le demostró prácticamente que el intentar amasar con harina y agua solamente, era imposible por falta de porosidad en la masa, lo que a su vez determinaba aquella falta de elasticidad que habría de determinar indefectiblemente el amazacotamiento ultrahúmedo en la masa primero, y luego al someter la misma al horno para su cocción, antes quemaría la costra formada que hacer penetrar el calor-cocción al interior de la masa, quedando ésta húmeda, insípida, indigerible por pesada, no trabajada ni cocida, lo que ya antes de intentar comer un pan así se podía controlar por el enorme peso manual, dentro e. peso específico del pan.

Al llegar aquí de sus estudios, Máxima se propuso resumirlos, y al efecto fué recordando toda la gama de lo indebido, desde las trapacerías labriegas, pasando por la criminal veracidad de los harineros, hasta llegar a los manejos de los tahoneros, todos reunidos en la terrible complicidad de enriquecerse a costa del comprador de pan, al que arruina por partida doble, o sea en el bolsillo y en la física salud.

Tan profundamente como supo Máxima, se entregó a buscar la solución de tal problema, hallándola solamente bajo la forma de suprimir el comer pan de clase alguna, ya que ninguna clase podía ser en verdad manjar natural, y buscando no perder las esencias alimenticias del trigo, estudió la forma de comerlo integralmente. Analizadas por teoría y por práctica las distintas maneras que hoy los depauperados aparatos digestivos de los humanos, pueden el duro cereal asimilar, llegó a la conclusión que molturándolo en el propio hogar y sin hacerlo harina y sí únicamente una muy grosera multuración, solamente haciéndolo hervir acompañado de varios vegetales, se obtenía la forma de ingerirlo en forma agradable para el paladar y asimilable para la economía además.

Así Máxima lo practicó más de un año, recibiendo del trigo todo el beneficio, incluso el importantísimo del salvado para la constipación intestinal. Durante todo este tiempo, pudo comprobar que aunque sin sufrimiento alguno, dada su facilidad de poner en activo su voluntad inteligenciada, el cuerpo a diario, en su mudo lenguaje, le pedía su ración de pan. Ello le hizo comprender bien claramente el por qué la inmensa mayoría de sus hermanos en ideales, a pesar de hallarse convencidos como ella de lo que comen de perjudicial con el nombre de pan, no podían prescindir de comerlo, aunque casi todos bajo el etiquetaje integral.

¡Cuántas y cuántas veces mentalizó Máxima, lamentándose de no poder encontrar el medio de resolver tan arduo problema! De pronto, empezó a acudir a su mente la idea de encargar la confección de un pan integral a determinado horno, bajo la dirección que ella marcaría al panadero, presentando la cosa como un caso de necesidad para curar a enfermos, etc. La tal idea fué repicoteando una y otra vez durante muchas semanas, y al someter el proyecto a sus familiares, encontró en ellos la más rotunda contradicción, pese todos ellos a ser más o menos comensales del pan integral, con levadura fermentada y con sal, etc.

La idea más y más se acentuó, hasta que como siempre le ocurre a Máxima, en tales procesos, con el panadero en cuestión entró en relación.

De tal relacionarse sacó la impresión satisfactoria, en lo relativo humano, de que se trataba de un

comerciante con conciencia, cosa no imposible, habida cuenta de que toda regla general tiene siempre su excepción. He aquí el resultado de tal conversación: se confeccionaría un pan de muestra de acuerdo en casi todo con su petición: sin sal, tipo coca, unos dos centímetros o poco más de altura solamente para evitar el migajón, con cocción externa e interna en razón, pero para poderse conseguir todo lo citado, era imprescindible añadirse una microscópica cantidad de levadura de cebada sin fermentar y sin sal, para obtener así aquel mínimo indispensable de porosidad y elasticidad para poder trabajar la masa primero y cocerla después.

Aquí siguió la descripción exactísima de lo que ocurría al querer elaborar pan como Máxima pedía, y que ella pudo en dos ocasiones distintas comprobar, y añadió y demostró que ellos solamente gastaban una sola clase de harina integral, la más cara de todas, para así tener la seguridad de evitar mezclas perjudiciales para la salud del enfermo comensal...

Realizada la prueba resultó el mejor pan integral gustado por Máxima, que tantos y tantos tan distintos padeció. Hoy sus familiares solamente comen tal clase de pan, algunos de sus hermanos de ideales también, y ella inclusive alterna el comer el trigo con el gustar de tal pan. Y al llegar aquí se pregunta Máxima, si ha resuelto el problema, y se contesta que no, pues resolverlo sería no comer pan y que los cuerpos viciados, incluso por ley de herencia, no reclamaran ya tal manjar. Se acuerda que el ideal para bien comer es el crudivorismo que ella ha intentado practicar y en parte lo ha conseguido, pero a la larga su cuerpo le exige el hervido natural por poco que sea (un plato de postre cada 24 horas), lo mismo que a tantísimos ocurre en lo de comer pan.

En lo relativo, pues, únicamente acepta Máxima, que ha encontrado un mal menor en el problema del pan, que a tantísimos hogares hace sufrir y contribuye a que en los mismos no reine la paz. Al divulgar lo hallado sabe también Máxima, que un algo cumple con su deber ante su hermana humanidad en general, ante sus almas en particular y ante Dios en lo esencial.

LAS ISLAS BORROMEAS



Un pequeño Mediterráneo de agua dulce en cuyas orillas hay pintorescas poblaciones; pero lo más hermoso del lago mayor son las borromeas, minúsculas islas que atraen al turista con el irresistible encanto de sus jardines y sitios de placer

COLABORANDO

¡¡LA QUE FUÉ MI CASA...!!

Medianímica escribiente por el médium B.

Cuando por la tierra muchas veces hemos hecho a los demás podecer, y por fin llega aquella cárnica existencia en la que, si bien no del todo, se triunfa, pero si ya a muchos se sabe un algo amar y proteger...

Cuando en este operar se persigue de la máquina humana destacar, cuando una parte de esta masa, te escucha, te lee, te atiende y te solicita aceptándote más buena que no llegaste a ser... Cuando por fin en tal laboreo formas un núcleo de almas a tu alrededor que dicen amarte y de ti esperarlo todo... Cuando por fin por todo ello llegas a constituir una sociedad con aspiración espiritista... a fundar y esgrimir para el bien general, una revista... y en ambas cosas y las prácticas que de las mismas se derivan, haces ya la única finalidad de tu vivir, llegar a amar intensamente tu obra algo espírita terráquea, por mediocre que haya sido, y al presentir el fin de la carne que se anima, se pide a Dios con gran fervor y sano anhelo, que alguna otra alma pueda, sepa y quiera continuar aquella obra espírita, fruto de los estudios y toda clase de esfuerzos terráqueos... En tal momento, se le pide a Dios muy conmovida la continuación del taller establecido para que en el mismo puedan seguir estudiando y trabajando todos aquellos seres tan queridos, que a uno no le queda más remedio que dejar. En tal pedir, se solicita la continuación, y a ser posible la superación con el fin de poder elevar el diapasón colectivo espiritista y por tal emanciparos.

Cuando ya liberta de la carne, un alma así se encuentra, ¡con qué afán se lanza a estudiar cuál fué en realidad su labor terráquea! En aquellos puntos que claramente entonces ve que mejor los podía haber realizado. ¡Cómo anhela que el alma sucesora, aquella alma que pidió a Dios continuara la labor por la tierra establecida, corrija los errores, y cubra toda laguna que la debilidad cárnica dejó formar... ! ¡Cómo busca una, al aproximarse al alma continuadora, inculcarle su sentir para verla actuar... ! Mas ¡ay!, almas muy amadas que me podáis leer, no os podéis imaginar cuál es el sufrir del alma si en tal estudiar encuentra que el alma, o almas pretendidas continuadoras de la obra que por la tierra sembró con pobre amor, todavía lo hacen peor, infinitamente peor.

El sufrimiento para el alma que así se encuentra es grande, muy grande y resulta por tal punto muy difícil consolar su intenso dolor.

Este fué y sigue siendo mi pobre caso, almas queridas. Pequeña, muy pequeña hormiga por la tierra, procuré formar y llenar un granero espírita que en mi anhelar llegué a aceptar la posibilidad de que podría servir de cobijo y alimento para muchísimas hormigas queridas para muchísimo tiempo, teniendo en cuenta mi demanda de ser merecedora de una continuación, sino una superación. No regateé medio alguno en mi gran pobreza para conseguir mi propósito, me entregué toda por completo a tal labor, y hablé y escribí en prosa y verso, y practiqué, además, dentro mi grande y merecida indigencia, lo que creí poder en bien de los demás, siquiera luego vi lo podía hacer mejor. Pues bien, al lanzarme ansiosa y sedienta al encuentro de mi sucesora para rogarle... no la hallé, mi sitio quedó vacío, mi obra interrumpida; encontré únicamente la continuación de lo indebido; mi pobre nombre esgrimido cual pabellón, por lo visto utilizado para encubrir muchas cosas que no debo criticar, pero sí repudiar ante Dios.

La que fué mi casa tan querida... de tumbo en tumbo, fué desnaturalizando por completo mi pobre labor, pasando a ser yo en ella una pieza anticuada, de museo, elemento de vitrina de la que se me saca una vez al año, y se dice glorificarme con ciertos vanidosos y antiespiritistas actos, en los que también sólo resulto ser el pabellón que cubre una pobre y suicida mercancía... Luego, pasan los días terráqueos y en ese pasar, la que fué mi casa... vive en plena lucha fratrici-

da, la cual en sus crisis más agudas, determina desgarrón tras desgarrón. Todos dicen quererme, pero se separan los unos de los otros continuamente para fundar nuevas vanidosas casas, en las que yo nada tengo que ver.

Como la lucha sorda fratricida es incesante, los fermentos van preparando el nuevo desgarrón, y así en ese actuar no espiritista se alejan todos de mi.

Aquella amada revista que fundé... llegó un momento que los pretendidos mis sucesores se la dejaron arrebatar de sus pecadoras manos, y aunque todavía se publica por la tierra una revista con el título de la que yo fundé, y esgrimiendo mi nombre cual fósil antidiluviano, es lo cierto ¡mi Dios!, que nada conmigo la tal publicación tiene que ver.

¡Almas muy amadas que me queráis leer! ¡Cuán grande es mi dolor ante lo que un algo a este hermano acabo de dictar!

Sin embargo, no creáis jamás en la injusticia divina: lo que me ha ocurrido, así tenía que ser, no merecía mi historia anímica otra cosa, encontrar en el balbuceo espírita amatorio que por la tierra practiqué la última vez.

Además, en mi incesante estudiar y prepararme para hacerlo mejor, hallé el consuelo en vosotras. En vosotras que no sois mis continuadoras porque me superáis. Vuestra labor, en general, supera en cantidad y calidad a la por mi realizada. Vuestra diversidad toda sanamente encaminada al propio fin es de alta escuela, atrevida por demás, sois un escalón que hacía falta por la tierra establecer y sostener. Sé lo que os cuesta en todos los terrenos un algo el conseguirlo. Os sé incomprendidos y, por lo tanto, perseguidos. En tal persecución que en lo invisible es feroz, se busca aniquilaros de continuo, sobre todo a vuestro hermano director. Laboráis de continuo sobre un volcán, las llamas os rodean por doquier, el acecho y acoso es incesante, pero nada temo por vosotras mientras Dios os conceda el mismo Director que hoy gozáis y no comprendéis ni amáis siempre por vuestro mal, como debéis.

Estoy convencida que sean los sismos los que sean con que se quiera ir minando vuestra labor, se podrán establecer grietas y simas y por ellas, como bien sabéis, muchas hormigas queridas desaparecer, pero, repito, mientras Dios os conserve a vuestro hermano director, su granero, que es el vuestro, no podrán destruir...

En cambio, dejo de ser optimista si perdéis de la carne a vuestro director, y aunque nada en rotundo sobre el tema os puedo vaticinar, lo temo todo para vosotros llegado el caso, porque me acuerdo de mi...

Al terminar mi dictado dejadme decirle con fraternal amor, a mi mejor amanuense terráqueo: Hermano, no quisiera que mi desahogo pueda servir para deprimir tu actividad incomparable. Bien sabes que tú encontrarás de acuerdo con tu actuar de hoy y tu obra de los siglos. Pues bien, siendo tú, no un continuador, sino quien superó en muchas facetas, lógico es aceptar y desear cual te deseo yo, que al dejar tu carne no sufras por los motivos que he sufrido y sufro yo.

Sé, como siempre valiente, constante e innovador audaz y si en algún momento te sientes decaer, acuérdate de tantas almas que en ti fían, aprenden y laboran un algo en quererte imitar.

¡Adelante, pues, amado campeón, hasta el final!

Y ahora le digo a Dios en este culminar, que si la que fué mi casa no existe ya, gracias mil le doy por la muy superior que, aun sin carne, me dejó encontrar.



—Si he robado, señor comisario, ha existido para ello una razón poderosa: la miseria golpeaba a mi puerta.
—Pues no abrirle...



El Verdadero Retrato de Cristo es el descrito por Lentulo
Gobernador de Judea, amigo de Poncio Pilato.

Carta dirigida al Senado Romano y publicada por Fabricius Publius Lentulus.

Salud.

He aquí, Majestad, la contestación que deseas: Ha aparecido un hombre dotado de excepcional potencia y le llaman el Gran Profeta; sus discípulos le llaman Hijo de Dios, su nombre es Jesu-Cristo. En verdad, César, cada día se escuchan cosas prodigiosas de este Cristo que hace resucitar á los muertos, sana todas enfermedades y produce estupefacción á todo Jerusalem con su doctrina extraordinaria. Él es de aspecto majestuoso con una esplendente fisonomía llena de suavidad, tal, que los que le ven, le quieren y le temen al mismo tiempo. Dicen que su cara sonrosada con la barba partida por medio es de una hermosura incomparable y que nadie puede fijarse en Él, largo tiempo por su esplendor.

En sus líneas, en sus ojos azules, en su pelo rubio obscuro, es similar á la Madre que es la más bella y melancólica figura que nunca se ha visto en estos lugares. En sus dichos precisos, graves, irrefutables es la expresión más pura de la virtud y de una sabiduría que supera en mucho á la sabiduría de los más grandes genios. Cuando reprende y amonesta es formidable, cuando enseña y aconseja es conmovedor, amante, fascinador. Camina descalzo y con la cabeza descubierta y riéndolo de lejos muchos se rien; pero en su presencia tiemblan y permanecen estupefactos. Nadie le vió nunca reir, pero muchos le vieron llorar. Todos los que le han tratado dicen que han recibido beneficios y salud. Por esto, estoy molestado con los malvados que dicen que Él obra con perjuicio de tu Majestad, porque afirma públicamente que Reyes y súbditos son iguales delante de Dios. Mándame tu propósito y seré prontamente obedecido.

Publius Lentulus.
Gobernador Romano de Judea.





Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 25 de Diciembre de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada al hermano Jesús

(Continuación)

Pues bien, os veo discutiendo la jugada para nombrar a tal o cual santo, para hacer el expediente de la beatificación y proponerlo al monaguillo de blanco, al monaguillo, sí, porque es una figura decorativa y nada más. Pues bien, todos habéis sido, y si no todos, en honor a la verdad, gran parte de vosotros habéis sido fabricantes de santos; aún podría puntualizar más en algún otro de los que me estáis escuchando y es que fuisteis capaces de nombrar algún titulado santo que conozco yo. Pues bien, decía y digo, esto no os debe interesar; ¿para qué? Lo que os debe interesar es aprender los conocimientos indispensables y necesarios para vivir la vida de este mundo, de acuerdo con el apostolado divino que tanto, tanto y tanto amor os venimos a repiquetear. ¿Sabéis por qué parece que nuestras lecciones son siempre las mismas? Porque las escucháis muchos, las estudiáis algunos, muy poquitos las intentáis practicar y cuando recibís las pruebas de ataque de lo que podéis luchar y vencer, para así progresar, hemos de pasar por el semi-dolor de ver que fracasáis, de ver que os dejáis enlazar en lo insano por ley de afinidad, vuestra ley de afinidad insana, y, ¿dónde váis a parar, almas queridas? Vais a parar, sí, al seno de la gran Vida, ante todo, pero, ¡cuántos dolores en este mundo las almas con carne propia se podrían ahorrar! Así por experiencia hablo también, así no sois para mí más que páginas de mis pretéritas existencias cárnicas, en ellas encuentro de todo lo que veo en las vuestras de hoy. Verdad sólo hay una y en cada morada que el Padre ha creado para que los seres que primero creó puedan tener donde estudiar y graduarse. Pues bien, al estudiar, digo, en esa figura, en esas moradas y esos globos, esferas, mundos y bien, sí, no hago más que en todo ello, que encontrar la grandiosidad del Creador; el mal no lo creó y a la vez lo creó según como lo podréis aceptar. Él lo ha creado todo, pero el mal es una necesidad, una necesidad como la sombra conjugará en otra necesidad para el progreso verdadero anímico universal. ¿Por qué? Porque si no existiese el mal, lo que llamáis el mal, ¿qué mérito podría darse a lo que llamamos el bien? Si no existiese lo feo, ¿qué mérito tendría lo bello? Si no existiesen los hedores pestilentes, ¿qué valor daríamos a los aromas, a los perfumes que exhalan las corolas de muchísima parte de la flora? No os confundáis. La ley que hace falta es la ley de los contrastes, para vivir y

estudiar la Vida. Entonces todo lo creado tiene su razón de ser, Dios es el autor de todo, toda su Obra está realizada y como es perfecta no tiene que modificarse en nada. Como dentro de, llamémosle un globo sin límite, sus hijos pululan dentro de él, dotados de todo lo que Él les dió, que es todo lo que han de menester para cuando quieran poderse servir y cumplir con su deber. Entonces Dios sabe, ¿qué va a ignorar Él?, lo que habrán de encontrar dentro de este albedrío y de todo lo que están dotados los seres creados, en las respectivas moradas, o cruzando por este infinito que llamamos espacio. Él sabe bien que según el uso que hagan de lo que esté en ellos depositado, crearán lo que en este mundo se llama el mal, en estos otros sitios o mundos no se llama ni existe así. Crearán el mal, que Él no ignora servirá para su bien al final de la experiencia dolorosa que sacarán luego la tortura asfixiante, el acorralamiento de su mal obrar, les llevará a estudiar, a buscar el *milagro*, lo haga Dios o el *diablo*, y, finalmente, tendrán que meterse en el cauce divino en cumplimiento de las leyes inmortales, más prefiero decir inalterables por ser perfectas, hijas de una Inteligencia suprema, como insuperable insuperada pues.

Soy el número 10, pero también yo estoy pactado, y el 10 también le toca enmudecer. Tampoco el 10 os va a decir de todo, por las mismas causas y motivos que el 9, y sí muy pocas palabras contestando a una vibra; cuanto menos os acordéis de aquel triste apostolado de los 12, mejor; ya véis qué recuerdo tengo yo de mi triste apostolado. De aquí deducid lo que queráis y por mucho aceptar que lo hice mal, nunca os acercaréis bastante a lo malo que fué mi triste apostolado. Pues bien, Navidad, fecha de prueba, fecha católica, no la temáis, aceptadla, como ya lo hacéis un algo, pero hacedlo cada vez un poco más intenso, más fuerte, y sin ser avasalladores sed constantes en levantar enhiesta vuestra bandera, diciéndole a vuestra hermana Humanidad: éste y aquel (1) son las líneas paralelas que marcan el camino, el único camino, no hay otro; os meteréis en él cuando queráis hacer buen uso de la libertad; y así en la Eternidad, cuando nos volvamos a encontrar, nosotros podremos contarnos como unos ínfimos sembradores de la Verdad conquistada. Sed así, si os place, os dice mi miajilla, no mucha más, de experiencia de la que ahora tenéis. No he de animar carne tampoco, pero estoy en el inmediato mundo superior, Ahora, ahora el número 11 os va a decir algo también. Escuchadle.

¡Si supiéseis lo que os ama! ¡Si supiéseis lo que vela por vosotros! ¡Si supiéseis, aunque no lo veis, cómo vive con vosotros, para vosotros y por vosotros! En el mañana lo sabréis. Escuchadle.

Tampoco yo desharé el trance, en bien del cuerpo.

(*Continuará*).

(1) Al pronunciar estas frases, el médium señalaba los grandes lemas, Espiritismo y Naturismo, pintados en el frontispicio del salón.

Canto a la Vida

Medianímica escribiente por la médium P. C.

Vida, fuente inagotable de armonía y belleza, juventud, tesoro sin precio que se desprecia sin cesar, música, tonificante que pone en equilibrio el sistema nervioso cerebral, poesía, néctar que llega al corazón y nos deleita suavemente, canto, desahogo que beneficia bronquios y pulmones expulsando lo insano mental; flores, armonía visual que al fijar la vista en ellas no se puede dudar de lo que tanto se niega. Dios, palabra que se presta a mucho materialismo, por ser creada por la casta sacerdotal. ¿Dios existe? Bien claro se ve. Pero no existe en lo material como muchos desean ver, porque esto que llamamos Dios, para agradecer, para implorar, para pedir fuerza para todo lo que a nosotros se nos antoja, no es más que la fuerza electromagnética inimitable e inextinguible, tan elástica y transparente además como queráis. Y por eso, por doquier se encuentra, y por eso por doquier llega y domina, y por eso cuando el alma por su esfuerzo ya siente en sí la necesidad de laborar para el bien de los demás, nunca le parece bien ni mucho para sus hermanos, si no todo lo contrario, siempre siente dentro de sí una insatisfacción, algo... que no la deja tranquila, pero que a la vez la satisface

y le dá vida y salud, fuerza y energía, y este afán que parece que tenga alas para volar incansablemente en favor de los demás. Y, bien, esto, ¿de dónde lo adquiere? ¿De Dios que está a su lado? ¡No! Esto lo adquiere de su propio esfuerzo, como esfuerzo le cuesta realizarlo, porque si fuera Dios que le complace, entonces es cuando cabe aquello de que Dios es bueno, Dios es malo, Dios es misericordioso y Dios es inclemente. Así es que Dios existe, pero que yo digo Dios no existe porque la palabra Dios se convierte en materia pura al ser discernida en el sedazo mental.

Existe la fuerza prepotente e insuperable que rige todas las leyes del universo. Y, además, existen los factores que dominan nuestro yo superior a la medida que según nuestro grado alcanzado nos dejemos dominar, por eso claro leéis en muchas páginas vividas que a vuestros ojos se presentan y que además llega la redención para todas las almas cuando cansadas de laborar por el mal ya sienten en sí la necesidad de hacer el bien. Por esto existe la ley de la reencarnación, para ir puliendo la vida, para restablecer la armonía, para implantar la paz, y dentro de ella el equilibrio. Así es que, música, canto, poesía, flores, mariposas, pájaros, soles, mares, ancianos y niños, todo es Dios, todo es un ayer en vistas de un hoy y un hoy en composición para un mañana. Estudiad, almas amadas, si os place un algo esta lección y que nadie se confunda, antes de hablar profundizad, y así aprenderéis a comprender y analizar. Nada más, almas amadas, os aguarda la Eternidad.

Ciudad, 14-2-1935.

Todo médico o instructor naturista que lo sea en verdad, jamás se prestará a recetar ni aconsejar el consumo de los llamados "específicos naturistas", se limitará siempre, en dietética, a aconsejar el comer alimentos sencillos y de origen y estado absolutamente natural. También se sabrá abstener de colaborar en las mal llamadas revistas naturistas que publican anuncios de venta de tales perjudiciales "específicos", y no habrá "razón" ni "argumento" que esgriman los editores de tales libelos que les puedan convencer, para seguir colaborando en las columnas de tales publicaciones.

Por el fruto los conocéis, dijo Jesús, pues los que prosigan su colaboración, más claro ni el agua.

MACROCOSMO

FANTASIA

Mediumnidad anímica, por *Hada Luz*

La tarde moría lánguidamente en occidente. La noche avanzaba por oriente, cubriendo con su obscuro manto el firmamento; ningún celaje empañaba la diafanidad y pureza del cielo en el que brillaban con todo su esplendor los astros luminosos. Una fresca y suave brisa rizaba ligeramente la superficie del mar, las olas venían a morir dulcemente a mis pies, formando caprichosos bordados de blanquísima espuma. Pronto apareció la blonda y dulce Febea, rielando su argentada luz sobre el movible y espejeante mar.

Estaba extasiada contemplando la belleza suave y melancólica del sublime y magnífico panorama que ofrecía el cielo y el mar, cuando ví surgir de las aguas transparentes una mágica y luminosa aparición. Avanzaba caminando sobre las aguas en dirección de la playa; llegó junto a mi, y tendiéndome en ademán cariñoso su alba mano, me dijo:

—Ven, sígueme; vente conmigo.

Sin oponer resistencia, subyugada por irresistible encanto, le seguí dócilmente.

Marchamos andando sobre las aguas, y luego, con asombro y placer, noté que ascendíamos en alas del viento por el infinito.

—¿Dónde vamos?, me atreví a interrogar.

—Vamos a visitar a la que tantas veces has admirado; a la Luna.

Rápidamente nos íbamos acercando a la pálida reina de la noche, y, al fin, posé mis plantas por primera vez en el satélite Luna.

Salieron a recibirnos unos seres o almas, tan tenues y transparentes que parecían de cristal; aparte de su rostro y sus manos, su cuerpo no tenía forma humana; era como una especie de vaporosas gasas y tules flotantes. Sus sienes enguirnaldadas por coronas de tornasoladas flores sostenían cascadas de fino oro, de luz más bien dicho por lo áureo que era su cabello; sus facciones, de una belleza fina y delicada, estaban iluminadas por unos ojos grandes, profundos, de un raro verdor.

Era tan misterioso e irreal todo cuanto veía que mi asombro no tenía límites; de misterio en mis-

terio, de maravilla en maravilla, fuí recorriendo los parajes desconocidos y encantadores. Todo era de una albura sin igual, parecía estar hecho con espumas de plata, de nácar, de luz; edificios, árboles, ríos, plantas y flores, de una hermosura innarrable, tenían la particularidad de cambiar su blancura en diversos matices, adquiriendo toda la rica gama de las tonalidades del iris; flotaba en el aire divina y misteriosa música de invisibles arpas y maravillosas flautas de cristal.

¡Cuánta belleza! ¡Cuánta armonía! No me atreví a hablar por temor de romper el mágico hechizo de tan magnificente visión. Dichosa y feliz fijé mi vista en el firmamento, y con estupefacción ví al Sol, y al planeta Tierra, que como un globo iba dando vueltas, vueltas, sin cesar. Parte de su esfera se veía dorada, iluminada por la luz solar; por otra parte estaba iluminada por una claridad mucho más tenue de color blanco-lechoso, que supuse sería la luz de la luna, y grandes sombras cubrían también parte de su hemisferio. Al ver la Tierra me entristecí y exclamé:

Mundo Tierra. ¡Quién diría al contemplarte desde aquí tan hermoso, que las almas que en tí moran, se debaten en lucha fratricida agitándose en el tumultuoso mar de los ¡vicios y las pasiones!

Mundo Tierra. ¿Cuántos siglos tendrán que pasar para que reine en tu humanidad el verdadero amor? ¡Oh, no quisiera volver a tí! — dije en un impulso vehemente—. Quisiera quedarme aquí a morar con estas almas.

—Esto no es posible — me dijo una de aquellas almas —. Tienes que volver a la Tierra, tu cuerpo está en peligro y no es hora de que lo dejes; tienes deberes que cumplir y deudas que pagar; día llegará que puedas venir aquí, pero ahora no; vuelve a la Tierra; vuelve a tu cuerpo, a cumplir con tu deber.

Adiós, almas. Cuando desde la Tierra contemple la Luna, recordaré y reviviré los fugaces y felices momentos que he pasado entre vosotras. Adiós, queridas almas... Adiós...

Aun no había acabado de pronunciar las palabras que anteceden, cuando la obscuridad me rodeó por completo; sentí una violenta sacudida, un frío glacial me hizo estremecer y desperté.

El agua me envolvía casi por completo; sin ser bien consciente de lo que ocurría, instintivamente de un salto me puse en pie, a tiempo de evitar que la ola traidora me envolviera de nuevo en su fría caricia.

¿Cuánto tiempo había transcurrido?

Me era imposible precisarlo, lo cierto era que el panorama había variado por completo. El mar, antes plácido, agitado ahora por el viento que cada vez era más fuerte, alzaba sus olas coronadas de hirviente espuma, a una altura considerable, ofreciendo un aspecto poco tranquilizador; el cielo, antes diáfano y sereno, estaba encapotado; negras y densas nubes avanzaban por el horizonte, presagiando que la tormenta estaba próxima a estallar. Comprendiéndolo así, presurosa, me retiré de la playa.

Hoy que transcribo mis impresiones de aquella noche, me pregunto:

¿Fué un desdoblamiento de mi alma?

¿Fué un sueño poblado de fantásticas imágenes, a las que dió vida y creó mi loca y ardiente fantasía?

¿Qué fué ello?

Misterio... enigma...

Sólo Dios lo sabe.

Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. MACROCOSMO.

* * *

Hay revistas que se titulan naturistas, y se han creado con el único fin de propaganda de las casas llamadas de específicos naturistas. Por esto al hojearlas se les ve seguidamente el latón pues son un contínuo anuncio de los antinaturistas productos que dichas casas expenden, haciendo buena a la farmacopea alópata en general.

Las firmas de los llamados médicos naturistas que en dichas revistas aparecen al pie de artículos más o menos naturistas, que de todo hay, pretenden ser el pabellón de garantía que encubra, ante los neófitos incautos, la averiada mercancía que se quiere expender. "Macrocosmo".

* * *

¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducir en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaos de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regímenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.

MEDIANIMICA ESCRIBIENTE

por el médium S. B.

Paz, alma sedienta, paz te ofrezco con mi saludo; jamás quedas sola, tienes siempre todo cuanto te mereces; estudia.

Dichosa el alma que su anhelar es algo insaciable, que su querer no se concreta en lo físico, sino que se acentúa más en lo moral, porque es más depurador, más tonificante, más eficaz tal sentir.

Las almas, para llegar a ser mensajeras de la divina esencia, deben, es punto imprescindible, pasar por todas estas facetas.

La actividad es ley de todo lo creado, por lo tanto, ley del alma; pues bien, trabaja en lo que puedas elaborar, siempre aspira, y jamás te entristezcas, jamás te repito, alma hermana, la tristeza es algo que paraliza, que oscurece, que irradia la anti-actividad.

Jamás decaigas, nunca te creas de nada ser incapaz, se puede cuando se vive un algo consciente lo que se quiere, las fuerzas puestas en función en vez de agotarse se intensifican, estudia, el doble fondo. Pues bien, no sufras, sé optimista, si hoy el tiempo que dices se te hace corto, trabaja; ya se ensanchará más cuando haga falta tu cárnico horizonte, camina firme y recto, estudia en todo y absorbe en todo, Dios te asiste, yo, en mi grado, como El, por depender de El te acompaño, arranca tus no fructíferas plantas, tus pasiones, piensa que serán las barreras más difíciles de saltar, ellas te oprimirán, te pondrán en peligro, y si no te esfuerzas te arrebatarán tus ansias que hoy tienes para ya un algo en el cumplimiento del deber ser eficaz.

La tierra es un taller muy variado, en su seno cuánto hay que estudiar; si el alma no se desanima, llega a ser muy eficaz, muy útil dentro la verdadera utilidad.

Es taller donde se aprecia más lo transitorio, lo superficial, que lo eterno, y entrañable de las cosas, la Vida, no es comprendida, puesto que la ignorancia duda de ella, y en casos la niega. Frutos de ello no pasa día que no los podáis, aunque con poca satisfacción saborear.

El humano no se contenta en su vivir loco, pisando el suelo no tiene suficiente, de todo cuanto le pone descentrado, su ciencia, siendo tan grande, se eleva no tan sólo en el terreno de la mecánica terrestre, sino que llega a elevarse a lo que el hombre titula estratosfera en estas capas, donde no debería llegar porque en ellas no existe nada más que aquellas radiaciones, que, a saberlas absorver, controlar y luego estudiar, le habrán de servir para su caos, la ciencia debe ser la moral. La moral mal comprendida hoy, y en los siglos venideros, cuando la moral sea con fundamentos sólidos, entonces reinará la paz porque la moral engendra la sencillez, la armonía y no el escándalo ni la perversión.

Almas pobres, débiles, jóvenes en una palabra, estudiar, la Vida es algo inagotable, es todo, vosotras sois de ella la parte que debéis cooperar a su conjunto, vivir sin mataros, amar, eso es, respetaros. Los lazos que el amor crea son sutiles armonías que eternamente vibran, por lo tanto embelesan al ser, no os entreguéis en las tenebrosas sombras del fanatismo, ni tampoco en las garras de ese maquinismo moderno, no, buscar la paz, seres de la tierra, en vuestros corazones, en vuestras torturas, en todo cuanto elaboréis, ser fieles al deber, matar sin matar, o sea violar, no es de ley, la vida tiende siempre a la evolución progresiva, la perversión tiende al embrutecimiento del sentir, no seas cruel, ser humano, no tengas sed de venganza, tenla de perdón, las ofensas ajenas sean contestadas con una sonrisa, seas leal, seas como Dios te quiere.

Todo te enseña a ser fiel al cumplimiento de tu deber, tú tienes en tu propio archivo todo cuanto es menester, no faltan seres que por amor te enseñan, estúdialos, no los desprecies, tienes filosofía, tienes ciencia, tienes caudal inagotable de luz y amor, pero tú no te aprovechas, despierta de tu macábrico letargo, humanidad querida, alza la mano empuñando la antorcha de la paz y arranca toda tu lepra, tu escoria, tu mal comprendida ciencia, busca en el seno de esa tu madre la Naturaleza, el inagotable manantial de la Verdad.

Rinde culto al sentimiento noble. Aparta de ti todo pensamiento inmoral. Así llenarás una pá-

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al empezar sus trabajos el "Grupito de la Paz"

Pedís trabajo y Dios que no es escaso, os colma de él para estudiar y hacer progreso ayudando a los demás a progresar también.

Quedaos vibrando en sentido fraternal y conmiserativo hacia aquellos seres, vuestros hermanos, que gimen en los lóbregos locales donde se encuentran junto con sus perturbadas formas. Muchos son los medios que el ser encarnado en este mundo practica para expiar, pero uno de los más dolorosos y más progresivos es la pérdida de la razón, habiéndola ejercitado con toda normalidad.

Aquí puntualizo deseándoos descanso para los cuerpos y satisfacción para las almas por un algo el deber haber cumplido.

Un hermano vuestro y a la vez ínfimo trabajador de la Divinidad.

* * *

Y así debéis ser, incansables en pedir para los otros, para los que menos dotados todavía de conocimientos adecuados, sufren de varias maneras sin saber defenderse con eficencia de ninguna.

A gran sed la acompaña siempre el deseo de esforzarse en apagarla. Este es vuestro caso, pues bien, esforzaos que, como véis, trabajo no os va faltando ni os faltará jamás mientras vuestra sed lo sea sana y por tanto generadora de un merecimiento para ser utilizada vuestra voluntad.

* * *

Bienvenidos sean los pocos, si bien saben unirse y compenetrarse en una sola aspiración, la de querer ser útil a su hermana humanidad. Ser pocos y muy unidos es constituir una buena herramienta para implantar Paz.

Ser muchos y no saberse unir o distraerse de la labor principal, equivale a correr el peligro de cosechar esterilidad en la labor realizada.

Habéis pedido a Dios por amor, pues casi todos los seres por los que habéis pedido los desconocéis. Bienvenido también os decimos este pedir que le basta sólo el principio de fraternidad para querer amar y proteger. Pues bien, veamos de lo pedido, que es lo que cabe intentar en ley de Amor de Dios.

* * *

Quien a Oriente llama, bien orientado va. Dios acoge toda plegaria para, como muy bien habéis vibrado, atender a aquellos que un algo en ejercicio en el seno de Sus leyes, haya determinado aquel merecimiento que culminará en la conquista de la Paz que queréis transmitir y practicar. Aspirad siempre así, pequeñas hormigas de la tierra hoy, y llegaréis a bien practicar entre sana ondulación.

Jamás os desalentéis por aparentes fracasos, pensad que solamente un muy limitado porcentaje del pedir terráqueo se puede conceder.

Vosotras pedís siempre por amor, por esto pedís a Dios muy sanamente, pero no siempre en los que os hacen pedir existe el merecimiento. Si pedís por todos jamás delinquiréis, si quisiérais seleccionar para pedir, equivaldría a juzgarlos a todos, tarea que en verdad os debéis abstener de realizar. Jamás queráis ser jueces ni fiscales de vuestros hermanos, quered sí ser fraternos defensores, y aunque serán las menos las veces que triunfaréis en ese foro, así habréis cumplido siempre ante el Gran Todo.

La casualidad no existe, bien lo sabéis, seguid amando y protegiendo a esa familia que... por algo será. Por hoy la Ley nos veda ser más explícitos, y siendo la Ley justa y amorosa a los dictados de la Ley, debemos todos atenernos queriendo bien obrar.

Nada temáis si lucháis en fraternidad. Nada temáis mientras laboréis en desinterés y en hu-

---

gina de tu eterna vida, dentro la verdadera naturalidad.

Alma hermana, estudia todo cuanto hayas recibido en lo tuyo y lo ajeno; en lo ajeno hallarás algo tuyo, en lo que es tuyo el ajeno se podrá encontrar aunque éstos no sean en mucha numerosidad. Paz recibe al dejarte de impulsar, no te abandono, te acompaño. Hasta cuando quieras, te aguardo. Adiós.

mildad. Temed, sí, si alguna vez vuestra labor se envuelve en interés inconfesable o vanidad.

La labor que queréis realizar, cierto que es ardua por demás, delicada y peligrosa, pero por Dios es protegida cuando se realiza ya un algo en el seno del plano trazado por el Arquitecto sin igual.

Perseverad, pues, en vuestro sano intento y nada más. Rogad a Dios por los dos seres manifestados para que cada uno sea asistido en su necesidad. Id a entregar vuestras materias al necesario reposo y antes de conciliar el sueño, pedid continuar esta sesión en el plano extracarnal, si así marcare vuestra voluntad, y Dios sobre todo, os dice una vez más, quien en su Nombre y en el de varias otras voluntades anímicas os viene ahora a confortar. Hasta luego y hasta siempre.

¡NAVIDAD!

Farsa, sarcasmo, dogma, iniquidad, despilfarro, desamor, embrutecimiento; todo lo inmoral y nefasto queda reducido en esa tétrica frase.

¡ ¡ NAVIDAD ! !

Culminación de todo lo grosero, desorden en todos los organismos, infracción de todas las leyes morales: el caos.

¡ Navidad ! Eres un exabrupto de todo lo anormal, una máscara grosera; contraste espantoso, unos debordándose hasta el máximo, otros, nadando en la más espantosa miseria. Millones de hermanos hambrientos, muchos más derrochándolo todo en plena enajenación mental.

Contempla uno de tus múltiples frutos, una trágica escena desarrollada entre macábrica festividad.

... ...

Grandes y abundantes copos de nieve caían sobre la ciudad; hacía un frío glacial, terrible y cruel.

Día fatal para estos desgraciados seres que viven abandonados, sin amparo de nadie, sin consuelo ni abrigo, sin el calor de un hogar, pobres parias de una corrompida sociedad.

¡ Cuánta miseria !

Día de placer, de orgía, lujuria y bacanal para estos residuos infectos, miasmas podridas que forman la sociedad, la alta aristocracia.

¡ Qué contraste, Señor ! ¡ Cuánta anomalía encierra la vida !

¡ Cuánta falsedad !

Las calles presentaban un aspecto majestuoso, el silencio sepulcral tendía su manto sobre la ciudad; la nieve formaba ricas y bellas imágenes, caprichosas y variadas figuras que demostraban la sublime obra del Creador.

¿ Cuándo los humanos tendremos la conciencia tan nítida y el alma tan pura como la nieve?

De pronto, allá a lo lejos, se divisan dos siluetas,... ya van tomando cuerpo,... son dos formas humanas,... una mujer y una niña, que con paso cansado y macilento van introduciéndose en el corazón de la ciudad; van muy mal vestidas, sus trajes están rotos, raídos, sucios, sus caras están demacradas, en ellas ha quedado impreso el estigma del hambre, y la huella terrible del frío.

De pronto se detienen en una puerta, la mujer, desfallecida, sin fuerzas y automáticamente da unos golpes; silencio, hace un esfuerzo, vuelve a llamar,... el mismo silencio, las dos lloran...

Los que habitan la casa están celebrando las fiestas de Navidad, y al verse interrumpidos cuando el festín tomaba caracteres de orgía maldicen al intruso; los de afuera gimen, los de adentro maldicen; el jefe de la familia manda que nadie abra la puerta, pues debe ser un maldito pordiosero y haciendo caso omiso a sus embotados sentimientos, desprecian los gemidos de aquellos inocentes seres, que por caridad solicitan su amparo, no se dan cuenta que són sus hermanos.

Al ver que nadie les responde, dejan escapar de sus labios unos imperceptibles ayes de dolor, por sus amarillentas pupilas caen dos pálidas perlas, no tienen lágrimas para llorar, la miseria y el infortunio les secó los ojos; suben calle arriba, llaman a otra puerta, el egoísmo no contesta, unos pasos más y otra puerta, la indiferencia.

¡ Maldito egoismo y malhadada indiferencia ! ¡ Cuándo dejaréis vuestro fúnebre reinado sobre el mundo Tierra !

Pobres almas, en aquellos instantes se dan per-

festa cuenta que el frío de los hombres es mucho más glacial que la nieve, y transidas de dolor van subiendo el gólgota de su amargura; de pronto la niña dice con débil voz: ¡ Mamá ! ¡ mamá !, tengo hambre. La pobre madre contesta con gemido desgarrador, la niña se coge a su madre e insiste en su demanda, la pobre mártir ya no oye los gemidos de su hija; de pronto, cae cual masa inerte sobre la nieve, la niña llora, llama a su madre, se abraza a ella, ¡ mamá ! ¡ mamá !

La voz de la niña va perdiendo fuerza;... se va haciendo imperceptible;... se convierte en eco;... no se oye ya, quedan confundidas las dos con el abrazo frío de la muerte... Y sigue nevando.

(Leída por su autor en una de las fiestas del Cenáculo) J.

PLANTEM

Germans: plantem ací la terra l'arbre d'amor, és hora ja que així ho fem; no deixem de preparar la terra, siguem constants i bon feiners si la nuvolada ens amenaça, no defallim que després d'ella el sol veurem.

Dolça i suau serà la nostra alegria, quan l'arbre a terra haguem ben clos, mes per plantar-lo, quanta penúria! mes si no desmaiem el plantarem i es farà gros.

No tenim un mestre que ens guia amorós? ¿No ens ensenya com s'ha de fer? Doncs siguem fidels, fem nostra via, no diguem mai: Jo no podré. Tots tenim les mateixes eines, ni una sola deu parar-se, pensem ben bé que les nostres feines les ha d'agermanar l'amor.

Reguem la terra amb la suor, el nostre afany sigui incansable, siguem com cal sense passió i farem quelcom perdurable.

No ens rendim davant l'amenaça, no donguem valor al que no en té; el foc de l'amor tot ho desglaça i el seu alè tot ho manté.

Deixem que ens neguin nostres germanes, deixem que ens donguin el que els vingui a mà; siguem nosaltres les flors galanes, que els donguin flaire sense parar.

Germans, plantem de nou us crido, plantem com cal l'arbre d'amor. L'hora sublim és arribada, allà l'horitzó, s'entreveu l'albada; plantem-lo doncs, que quan ella la terra iluminarà, l'arbre estarà florit d'amor. S.

Gener 1935.

(Leída por su autor en la velada fraternal de 20-1-935.)

"NOSCE TE IPSUM"

A la Dra. S. G. de L., fraternalmente

«Más allá de la vida de las formas
está la vida de la eterna idea,
más allá de los mundos que perecen
el infinito de los mundos crea.»

C. ENCISO

Absorto, a veces, siento una impresión
de pena extraña que explicar no sé,
me llega de repente al corazón,
¿Por qué?
Siento otras veces como un interior
idilio de un amor desconocido,
suspiros... besos de un ignoto amor,
¿vivido?
Todo es misterio; sé que voy buscando
algo que escapa a mi sentir humano,
y camino... camino delirando,
¿en vano?
Los seres y las cosas, ¿tienen vida
ligada con la mía? La presiento
por una vibración indefinida
que siento.
Me agito como un mundo proceloso
de amor y de pasiones que no callan,
en donde un Angel con mi instinto ansioso
batallan.
Tras mis pupilas ciegas, conmovida
divaga el alma con supremo ardor,
¿sueña el ensueño eterno de otra vida
mejor?
Gravita en mí la fuerza de un arcano
impulso que me eleva en mi camino,
siento una sed de algo sobrehumano...
¿Divino?
Pero... ¿qué quiero? ¿Adónde voy? Yo mismo
de tanto cavilar no veo el porqué
¿Soy cumbre? ¿Seré lodo? ¿Soy abismo?
No sé...

(De «Evolución».) O. G.

Carlos de Sena García

CANCIONERO NATURISTA

Cantares dedicados a los niños de las escuelas
españolas y de las Repúblicas suramericanas.

INTRODUCCION

El Naturismo es escuela
que nos hace progresar,
y en las aulas oficiales
le debían enseñar.

Con unos buenos deseos
y sin afeites ni aliños,
escribo yo mis cantares
para que aprendan los niños.

Sólo dedico a los niños
mis cantares, de este modo,
porque los adultos dicen
que ya se lo saben todo.

Sed, niños, como aquel sabio
de la Grecia renombrada
que decía: «Lo que sé
es que sé que no sé nada.»

Bien sé yo que hay hombres necios,
tan viciosos y ladinos,
que llamarán a mis coplas:
Las coplas de Calaínos.

Como sé que mis cantares,
mucho pueden enseñar,
aunque se rían los necios,
no los dejo de cantar.

Las Revistas naturistas
todos debían leer,
y así sabrán que no saben
lo que debían saber.

Dicen algunos que quieren
darse una cuenta cabal
de lo qué es *El Naturismo*:
Pues eso: *Lo natural.*

CANTARES

Si de la Naturaleza
seguís los sabios consejos,
sin tener enfermedades,
llegaréis a ser muy viejos.

Nos lo dice el propio nombre
con su *natural* justeza:
todo aquel que es *naturista*
oye a la *Naturaleza.*

Nuestra sangre, nuestros dientes
y del vientre las volutas,
nos dicen: no comáis carne;
nos dicen: comed las frutas.

Comer frutas y hortalizas
dá la sangre verdadera;
comer carnes y pescados
produce sangre de fiera.

La carne dá ácido úrico
que produce el artristimo;
las verduras le eliminan
y limpian el organismo.

Nos llamáis tontos y locos
por comer frutos de huerto,
y los locos sois vosotros
que coméis carnes de muerto.

Si tienes cuerpo frutívoro
e inteligencia despierta
y no eres perro ni lobo,
¿por qué comes carne muerta?

Llama, sin saber qué hace,
del cementerio a las puertas,
el que fuma, bebe alcoholes
y se harta de carnes muertas.

El hombre degenerado,
cree, con cándida ilusión,
que lo normal y corriente
es la degeneración.

Café, copa y cigarro,
con carnes muertas,
del manicomio y cárcel
abren las puertas;
y está probado,
muere el que abusa de ellos,
degenerado.

Para comer la carne,
hay que matarla;
lo que no tiene vida
no puede darla;
y es, sin disputa,
lo que nos dá la vida
la viva fruta.

Comiendo las frutas vivas
sus vidas nos legarán;
comiendo las carnes muertas,
de muerte nos nutrirán.

Si quieres que yo te quiera,
dame olor a frutería;
pues se revuelve la bilis
oliendo a carnicería.

No sé cómo no os repugna
comer carnes y pescados,
si millones de toxinas
ingerís en sus bocados.

Los jugos de carne y frutas
los veréis, si sois expertos,
a los de la fruta vivos,
a los de la carne muertos.

Al ver tantas infracciones
de lo natural, discurro:
cuanto más progresa el hombre,
se va volviendo más burro.

Son muchas enfermedades
las del mundo en general,
por tragar tantas toxinas
que hacen carne de hospital.

El hombre nace fructívoro,
y es una triste ilusión
llamarse omnívoro, para
disculpar su perversión.

Aire, sol y agua, aplicados
sobre el desnudo integral,
vitalizan nuestras células
y nos protegen del mal.

Dan las frutas y verduras,
al hacer su digestión,
las substancias necesarias
para nuestra nutrición.

La lechuga, esa hortaliza
que algunos miran tan mal,
contiene las vitaminas
de potencia genital.

Las energías vitales
de las que el cuerpo dispone,
la carne las debilita
y el vino las descompone.

La Virgen del Pilar dice:
«Para hacerme más humana,
yo no quiero ser carnívora,
quiero ser vegetariana».

Decís que lo sabéis todo
y os tenemos que creer;
fumáis en cafés y bares
y eso es ya mucho saber.

Comer carne y beber vino
os parece natural;
y es lo que convierte al hombre
en verdadero animal.

Las hortalizas y frutas,
con el aire, el agua y luz,
son los que producen fuerza,
son los que dan la salud.

Al formarse las manzanas
el fósforo vivifican;
por eso estas frutas sanas
nuestros nervios fortifican.

Hallaréis las vitaminas
de potencia genital,
en la harina con salvado
del rubio trigo candeal.

(Continuará.)

ASUNTOS ESPÍRITAS

Mientras toda la literatura de toda y cualquier creencia religiosa se halla paralizada en el culto, creando ahora y siempre dogmáticos, místicos, ilusionados e ignorantes, la Revolución Espirita acorta el camino entre sus dos factores únicos: *Fé y Ciencia*.

Y avanzando, puedo proclamar, deja cada hora que pasa, más apagados y sumidos, en sutilización numérica cotidiana, todas las confesiones seculares que habían basado su existencia en templos fastuosos, de raras bellezas arquitectónicas.

Parece que una nube de *melancolía* obscurece todos los monumentos sacros y vetustos, para dar amplio acceso al sol de la verdad que irradia el mundo desde su creación, en la amplitud incomparable de la Naturaleza.

Dentro de un siglo, más o menos, los más grandes templos de la tierra serán convertidos en museos o en asilos de cuantos, viejos o incapaces para el trabajo, tengan derecho a casa y pan.

Si son inaprovechables las pirámides de Egipto, debido a la arena del desierto que las rodea y aleja, los mejores templos que hoy existen en las metrópolis, en los centros febriles de las grandes urbes, deberán ser *humanitarizados* para sumergir definitivamente en el olvido el comercio de almas que practicaban.

La hora espiritual avanza impetuosamente...

Mis amigos espíritas, esclavos todavía de una religiosidad que les hace desperdiciar el mejor tiempo en crear nuevos catecismos alimentando residuos de cultos ya sobrepasados, deben entrar resueltamente en nuestra *vanguardia* del movimiento científico, basado sobre una fe sencilla y pura que pretende ser la vibración directa de toda criatura con el Padre Universal. Toda intromisión sacerdotal y profesional ya no tienen razón de ser, y los sordos que no escuchan nuestro toque de *alborada* acabarán confundidos con los dogmáticos, místicos, ilusionados e ignorantes a los que he aludido al principio de este artículo.

Hoy vamos a registrar nuevos progresos de la Ciencia para edificación del Espiritismo. Los sedientos de verdad que nos lean con atención, a fin de que se hallen preparados para la hora en que deberán partir para el *mundo de las maravillas* que no es el de los religiosos...

Una muy reciente exploración fotográfica del cielo, realizada en el Observatorio Americano de Monte Wilson, con un telescopio de dos y medio metros de diámetro, permitió constatar la existencia de más de 45 mil nebulosas extra-galácticas; quiere ello decir, 45.000 sistemas siderales análogos al de nuestra Vía Láctea (Galaxia), de la cual forma parte nuestro microscópico planeta. Y de consiguiente, en un cálculo práctico son 45.000 universos más.

Entre estos océanos de espacios y continentes sin fin ha sido posible



CRISTO EN EL VATICANO

VISITA IMPREVISTA. —¿Qué haces, Vicario?
—¿No lo ves? Adoro al Señor.

fijar un agregado de 600 nebulosas más allá de la Vía Láctea, cerca de la Corona Boreal, y en una distancia tan grande que permite afirmar matemáticamente que la luz de este agregado ha salido desde allí hace 130 millones de años para tan sólo ahora alcanzar a nuestro sistema planetario (!!)

Y mientrastanto conviene reflexionar que el sistema de la Vía Láctea, del cual la Tierra es vasalla, no es uno de los mayores, siendo hasta posiblemente uno de los menores entre los descubiertos por la Astronomía; y aun se calcula que alcanza a un total de cien mil millones de estrellas (100.000.000.000), una de las cuales es nuestro diminuto Sol. Así salta a la

AVANZANDO SIEMPRE

vista que las 45.000 nebulosas representan un cálculo sumario de 4 1/2 trillones de estrellas ($4_{3}500.000_{2}000.000_{1}000.000$).

Pero hay más: todos estos sistemas extra-galácticos viajan por el espacio a velocidades de cerca de 25.000 quilómetros por segundo. Y los doctos (que no son los dogmáticos, ni los místicos, ni los ilusionados de la tierra), de la astronomía, deducen, siempre matemáticamente, es decir, por el *frío cálculo*, que, mientras las nebulosas más distanciadas de 100 millones de *años-luz* parecen alejarse de nuestro sistema, las más cercanas al revés parecen aproximarse a nosotros. Por lo cual parece que el Cosmos, en períodos de millones de años, se mueve y varía para construir concentraciones estelares, es decir, nuevos universos, o para nosotros, nebulosas...

* * *

En confrontación con tales estudios verdaderamente heroicos de los científicos, no faltan en los rincones remotos de nuestro infinitesimal planeta, criaturas que, no siendo hombres de ciencia, escriben y propagan otras *verdades absolutas* que corroboran la substancia de nuestro Espiritismo.

He aquí en acción la *Fé*, la otra hermana (segunda y última) de la *Ciencia*, los dos substractos inmortales de la 3.ª *Revelación*, mientras no despunten la cuarta, la quinta, la sexta, etc., etc.

No parece verdad que de esta *Fé* muy genérica y todavía más fuertemente objetiva que subjetiva, como aquella de los dogmáticos, místicos, ilusionados e ignorantes, escribe un... *chino* en «*Astrosofia*» (abril, 1934).

Lea, el querido lector, con cuánta sabiduría un oriental habla de las religiones. ¡Lea con atención!

«Las iglesias, las sectas religiosas, no son nada más que monopolios humanos. Dios es únicamente como el agua que desciende de las montañas para aumentar el caudal de los riachuelos y de los grandes ríos. Los hombres suelen guardar esta agua purísima en botellas, sucias o poco limpias, para más tarde venderlas a los que tienen sed, asegurando a la vez el agua de la salud... Pero la verdad es que esta agua divina no debe ser embotellada, ya que así encarcelada, envejece, cambia de paladar y se estropea y corrompe. Es mejor arrodillarse a la orilla del riachuelo o del grande río y beber allí, naturalmente, el agua que corre libremente, en la cavidad de la propia mano...»

Hasta aquí el *chino*, pero las deducciones las hacemos nosotros mismos, Espíritas sin adjetivos calificativos, como aquellos que predican con *insistencia mórbida* el Cristo hijo unigénito del Padre, fluídico, nacido de madre virgen, exclusivamente parabolista, etc., etc., hasta reducirlo a un *ser fantástico*, fuera — naturalmente — de las leyes inmutables del Infinito, en el cual nosotros — si marchamos a tientas, por cuanto somos ignorantes

á causa de nuestra edad planetaria — ya sabemos por gracia Divina como la Verdad se bebe a tragos, pura, caminando siempre y eternamente por los senderos del Cielo, lo cual viene a decir, de nuestra propia evolución.

Quien consecuentemente pone *un límite a la Fuente Divina y embotella* el agua constituyéndose privilegiado en recogerla y administrarla a los que tienen sed, éste es un mercader de los varios templos que llenan el globo.

El azote del Cristo en el templo *pagano* de Jerusalén es la prueba de que *el propio Mesías* no aprobaba que la Verdad, tal como el agua embotellada, hubiese de ser relegada a los templos y ahí solamente propagada, impuesta y... vendida.

No, lector y hermano mío, el Espiritismo es grande por esto: en querer que el monopolio humano, religioso, desaparezca delante de la *Fé* que se inspira en las maravillas de la Naturaleza, y en la Ciencia que se insinúa en la Naturaleza para de la misma absorber los secretos.

Quiere Dios ser amado y descubierto por sus hijos en las propias bellezas que por el firmamento sembró: ningún ser tiene necesidad de otro para comprender la alegría Divina, cuando va al encuentro del Padre con la vibración de la *Fé* y con el estudio de la *Ciencia*.

Corazón y cerebro, los dos del creador y de la creatura, en una palpitación común y universal.

Así, sencillamente así, *avanzando siempre*...

M. R. d'A.

NOTA. — **Estas 45.000 Vias Lácteas «vistas» (aparte de la multitud «invisibles aún»), constituída cada una por 50 a 100 millones de soles-sistemas planetarios, representan todas ellas un torbellino que forma parte de un Grande Universo, constituído por 50 millones de torbellinos iguales, siendo el Grande Universo subordinado de nuevo como parte «minima» de otro conjunto de decenas de millones de iguales aglomerados, constituyendo Universos cada vez mayores; y en esta progresión hasta el Infinito.**

¿Dará esto una idea del «Infinito»?

M. R. d'A.

Todas las religiones tienen su moral y en ella algo de bueno, pero más bueno es que los mortales las sepan comprender.

EL NOVIO Y LA FAMILIA



Primera tía:
—Si tu novia es bonita, yo comprendo que te cases...



Segunda tía:
—...O si ella es inteligente.



Tercera tía:
—Puedes muy bien casarte si ella es rica.



El novio:
—Si yo me caso con ella es porque no tiene familia.

(«Ric et Rac». - Paris.)

Curaciones obtenidas en la Clínica de Cura Moral del Cenáculo

A. G. T., cuerpo de mujer, de 17 a 18 años. Desde niña viene padeciendo unos muy raros ataques, en cada cual de ellos queda semanas enteras sepultada en el lecho, quedando sorda y muda, y no pudiendo comer manjar alguno que no lo vomite en el acto. En cambio es presa de una sed insaciable, lo que determina que constantemente, de día y de noche, pues tampoco duerme, esté bebiendo agua fría que devuelve el estómago en un babear espumoso continuo. Numerosos y acreditados médicos alópatas asisten tan curioso caso clínico, y por turno van estudiando y probando sanar aquel cuerpo, llegando a agotar su saber y los farmacos de toda clase. Por fin, uno de ellos afirma que se ha de operar el estómago, y ni corto ni perezoso, así lo realiza, corriendo el espantoso ridículo de que abierto el estómago nada encuentra en él de anormal, teniendo que apresurarse a coser la vícera rota y paredes torácicas para evitar algo irreparable. Fracasa toda la gama galena álopa, como también varios curanderos, médiums curativos, etc., y debido a que una tía de la paciente que era médium parlante, sirvió de vehículo para que se manifestase un ser diciendo que únicamente la curaría el hermano director de nuestra clínica de cura moral, la madre de la paciente solicita de nuestro hermano director quiera acudir junto al lecho de su hija y asistirla, si se lo permite Dios.

Atendida la demanda y ya nuestro hermano junto a la enferma, luego de pedir iluminación a Dios y asistencia a los hermanos de Amor y Misericordia del espacio, procede a tratar aquella materia en plena disfunción, por actuación electro-magnética, en momentos, en otros pidiendo poder absorber y transmitir aquellos flúidos más indicados del plano astral vegetativo.

En la primera sesión, no consigue que aquel cuerpo hable, pero sí que oiga. Aconseja, además, algunas prácticas naturistas dentro lo que permitía el grave estado de aquella economía, y se retira con el propósito de aquella misma noche pedirle a Dios le conceda, cuando su forma duerma, acudir en estado anímico para continuar el intento fraternal de curación.

A la segunda sesión, al entrar nuestro hermano director en el gabinete dormitorio de la paciente, se encuentra a ésta sentada en la cama y en estado consciente y sonriente. Contesta a las preguntas con gran concordancia y dedica frases agradecidas a su interlocutor.

Terminada la sesión, muestra la paciente a nuestro hermano, unos dibujos-acuarela, de origen medianímico evidente, habida cuenta que la paciente no ha aprendido ni nociones de dibujo. Se retira nuestro hermano aconsejando régimen dietético a base de frutas y algunas prácticas hidrópatas.

Al cabo de muy pocos días, la paciente asiste ya acompañada de su madre, a las sesiones semanales de cura moral, en las que nuestro hermano consolida la cura inicial, presentando el cuerpo salud y lozanía y el estado moral en plena euforia.

A pesar de los años transcurridos, ningún otro ataque de los descritos, la hermana paciente ha vuelto a padecer.

Brindamos este hermosísimo caso asistido y curado por nuestro amado Cenáculo, para que aquellas voluntades que ya un algo puedan verificarlo mediten y estudien además.

ANTONIO

BOCETOS BIOGRÁFICOS DE NATURISTAS

LUIS KUHNE

por A. B. M., aprendiz naturópata

(Continuación)

Dijimos en nuestro exponer anterior que al contraer matrimonio nuestro biografiado hermano Kuhne, y verificarlo en plena prosperidad económica, se sentía feliz. Sin embargo, poco duró su dicha, pues no tardaron en manifestarse aquellos agudos síntomas de disfunción orgánica digestivos primero y del aparato respiratorio luego, que al irse agravando y complicando, por su falta de vitalidad, hija de su ley de herencia que por línea paterna ya dijimos, llegó al llamado cáncer del estómago, y también de su mal vivir la Vida, ya que en su afán de prosperar industrialmente, consumía a diario más energías que no podía reponer, con la errónea diatética que practicaba a base de carnes, etc., según preconizaba entonces Liebig, al que se aceptaba como la suprema autoridad en la materia.

Llegó un momento en el que tuvo que abandonar toda ocupación, llegando, inclusive, a huir de todo trato humano, tanta era ya la neurastenia que llegó a padecer.

En tan apurado trance y luego de mucho meditar, en cuyas cavilaciones no dejaron de influir mucho el criterio de su madre contra la ciencia alopática, que tantísimas veces había fracasado, en ella y en su esposo, decidió prescindir de tal sistema curativo, y pese a contar Liepzig con numerosas celebridades médicas alópatas y él con medios sobrados para hacerse por alguna de ellas asistir, prefirió, por su bien, confiar su cura, si llegaba a tiempo, al procedimiento naturista.

Al efecto, acordándose de que su hermano, que también padecía disfunción digestiva, había encontrado un gran alivio en el Sanatorio para la curación de todas las enfermedades por medio de procedimientos naturales, en los que predominaban el sol y el agua, había fundado Teodoro Hahn, en «Auf der Waid», próximo a St. Gallen (Suiza), allí se dirigió en demanda de la física salud.

Como dato importante añadiremos, antes de pasar más adelante, que nuestro hermano que fué Kuhne, había ya perdido a tres de sus queridos hijos, asistidos en sus enfermedades por las más altas autoridades médicas de la medicina química, y el único hijo que consiguió salvar de una muy grave crisis de sarampión fué debido a haber estudiado el sistema naturista preconizado por Hahn, sistema que se decidió a aplicar al enfermito, bajo la forma de baños de vapor y una dieta natural apropiada al caso. El éxito no se hizo esperar, teniendo la dicha aquel padre de salvar a su vástago, y por cierto en pocos días.

Con tal preparación, se decidió tratar todos los enfermos familiares y a su propio cuerpo, por los naturales procedimientos curativos, y al efecto, se aplicaba numerosísimas semanas seguidas, compresas mojadas frías, en el estómago. También se sirvió de baños completos de medio cuerpo, y de muchas otras clases que la hidroterapia contemporánea aconsejaba. Llegó a dominar los conocimientos naturistas contenidos en el voluminoso libro que T. Hahn publicara en 1875, y tanto fué así que llegó a ser el consejero de numerosos principiantes que no del todo bien sabían comprender la forma en que tenían que practicar en sus cuerpos los conocimientos en tal libro estudiados.

Alentado Kuhne con los éxitos obtenidos en sus familiares, y también por la gran mejoría obtenida en su propio cuerpo, que ya fortalecido le permitía dedicarse a sus quehaceres, animoso, a todos aconsejaba y demostraba prácticamente las excelencias del sistema natural.

Obtenida tan notable mejoría, deseó, como era muy natural, conquistar la completa curación, y creyendo que algo más definitivo que lo recomendado por Hahn podía y debía practicarse, se entregó a la genial labor naturista de investigar por su cuenta cuanto fuera menester hasta triunfar.

De lo que le costó conseguirlo, trataremos un algo en nuestra continuación. *(Continuará.)*



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de Macrocosmo iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENUS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de cafe malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del dia, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

REVOLTIJO HERVIDO, COMPLETAMENTE VEGETAL. — En olla de barro con agua en cantidad adecuada para cubrir el todo, se pondrá a hervir. Al conseguirlo, se le añadirán: coles de Bruselas, rodajas de zanahorias tiernas, patatas chiquitas enteras o en su defecto cortadas no muy grandes, cebolletas, apio trinchado, guisantes de los llamados de Australia, habas tiernas y ajo cortado muy pequeño. Con fuego a media presión y la olla bien tapada, se dejará hervir, vigilando el alcanzar el punto de sazón.

Nada de añadirle la venenosa e indigerible sal, ni especie alguna, y se logrará un plato de cocina verdaderamente natural, muy asimilable a la vez que de intensa nutrición. Aunque puede comerse todo el año, lo recomendamos preferentemente en época invernal.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO



—Mamá, ¿desde qué edad hay que empezar a mentir para llegar a ser buen político?

(De «Gringoire».)

Régimen de algunos longevos

Según Leonardo Lessio, el famoso escritor italiano del 600, la mayor parte de los «primeros padres de la iglesia» vivían una vida extremadamente austera, comiendo solamente pan y dedicándose a frecuentes ayunos. No obstante esto, todos los que no murieron jóvenes en el martirio, vivieron muy viejos. San Juan el Evangelista murió a los cien años. San Simeón tenía 120 años cuando sufrió el martirio. San Dionisio tenía más de 100 años, y el más joven, San Jacobo, tenía 90 años, a pesar de una vida de ayunos

Los Trapistas, hoy aun siguen los principios de esos primeros padres y es raro que muera ninguno con menos de 80 años. Las enfermedades son rarísimas entre ellos y la tuberculosis y el cáncer son desconocidos. Su alimentación es exclusivamente de cereales y legumbres.

Diógenes, Epicteto, Epicuro y Platón vivieron entre 80 y 100 años. Su alimentación, a pesar de pertenecer a distintas escuelas filosóficas, era esencialmente la misma y consistía en pan y lelumbres, higos y uvas.

Demócrites e Hipócrates vivieron 105 años y tuvieron una vida semiascética. Hipócrates pasó de 100 años, siendo su alimentación a base de cereales, verduras, frutas y leche.

«Los Esenios, dice Josefo, llegaban frecuentemente a más de 100 años, gracias a la simplicidad y las buenas costumbres de su vida. Vivían a base de pan y sopa de verduras».

Aristóteles cuenta en sus «Problemas» que un cierto filósofo, llamado Fródico, a pesar de ser tísico, llegó a vivir más de cien años,

Galeno confiesa que por haber seguido las reglas de vida sencilla de ese filósofo, nunca más enfermó.

Luigi Cornaro, noble veneciano arruinado por los placeres y debiendo morirse a los 40 años, según sus médicos, adoptó una regla de la que no se apartó nunca más y que consistía en no tomar por día más de 12 onzas de alimentos y 14 onzas de líquido. Se curó en un año y murió a los 103 años.

Zora Agha murió hace poco a los 160 años. Nunca fumó, ni bebió alcohol, ni comió carne.

De «Biocultura», de Buenos Aires



PUBLICACIONES QUE ES SANO DIVULGAR

RESUMEN de historia religiosa para la Enseñanza laica, en forma de diálogo y de catecismo, por F. H. L.

(Continuación)

LECCION IX

¿Qué dicen los Cristianos del origen del alma humana? — Sus opiniones pueden reducirse a dos principalmente. Los unos pretenden que tanto las almas como los cuerpos dimanan del primer hombre, y que se propaga por generación, transmitiéndose así el pecado original. Reconocen esta doctrina Tertuliano, San Jerónimo, Lutero, Malebranche, etc., etc.

Los otros, como los católicos, que tienen excomulgada la creencia de que nuestras almas hayan vivido otras vidas anteriores a la presente, afirman que Dios crea en cada nacimiento, o concepción, un alma especial para cada cuerpo, que son las que nacen unas en familias ricas, o bien acomodadas, otras entre antropófagos salvajes, ciegos y baldados para toda la vida, criminales natos, etc., etc.

¿Es justo que las penas que sufrimos en esta vida, desde el nacimiento, sean tan diferentes, si no hemos cometido faltas antes de nacer, como sostienen los católicos? — La razón parece que nos dice que no señor, pues si entramos en una cárcel y preguntamos al Director las penas que cada preso tiene que cumplir, y nos señala, por ejemplo, las de un penado en quince días de arresto, otros a trabajos forzados, etc., etc., habremos comprendido que han debido cometer faltas muy diferentes antes de ingresar en la mencionada cárcel.

Y las demás religiones, fuera del Cristianismo, ¿cómo suelen explicar, fundándose en la Justicia Divina, las diferentes desigualdades de los hombres, desde el nacimiento? — Por medio de la reencarnación. Así, el que por ejemplo, es hoy un ciego, enfermo y baldado de nacimiento, pudo haber sido un Nerón, o un Torquemada en sus vidas anteriores, y los ladrones y criminales de hoy, serán los más desgraciados en sus vidas futuras o venideras.

LECCION X

¿Qué concepto tenían los primitivos cristianos de la forma de la Tierra? — Creían que no era redonda, y la dibujaban en forma de un plato, sostenida por cuatro columnas de hierro. También afirmaban que era el centro del mundo.

Luego, ¿quiénes condenaron como herejía Cristiana toda creencia que no fuera la de que la Tierra era completamente plana, y no redonda, como verdaderas autoridades del Cristianismo?— Principalmente San Lactancio y San Agustín, que ridiculizaban también la existencia de los antípodas, y todos, o casi todos, los padres de la iglesia de la Edad Media y Edad Moderna, que ignoraban las más simples nociones de Cosmología, y de que los demás planetas pudieran estar habitados como la Tierra, fundándose en los escritos de la Biblia.

¿Qué opiniones debió también tener Jesucristo de la forma de la Tierra? — Es de suponer que la misma que más tarde, con tanto tesón y ter-

MISERIAS DEL ALCOHOLISMO

(Continuación) por el Prof. A. V.

PATOLOGIA FISICA, MORAL Y SOCIAL DEL ALCOHOLISMO

Desde el vientre materno, debemos educarnos

En otro capítulo ya hemos comenzado la tarea de explicar, detallar, causas y efectos del mal que se engendra en la infancia, antes y después de haber nacido el inocente que maduraba en las entrañas, cuando es fruto de un matrimonio donde uno o ambos cónyuges poseen el funesto vicio del alcoholismo. Lo hemos demostrado hasta gráficamente, para que no escapen los menores detalles de las tragedias que se suceden a diario al ver la luz un ser que llega al mundo con todos los síntomas de una patología inquietante, donde el autor o autores de semejante semilla en noches de liberación estúpidas han conseguido *desmejorar la raza* para perjuicio de sí mismo, de la familia y de la sociedad entera que debe velar por esos retoños mal habidos que no serán otra cosa que pobres piltrafas humanas que rendirán culto al dolor y a la miseria social.

Desde el vientre de la madre es de donde comienza la obra tortuosa del veneno; allí se gesta la idiotez, la locura, la tuberculosis, el cáncer, toda la miseria física que el hombre pueda imaginar. La semilla ha sido de pésima calidad y puesta también sobre terreno impregnado de morbosismo agudo, cuya ponzoña infiltra las características peculiares de los progenitores. ¿Acaso, podrían conseguirse buenos y exquisitos frutos en una huerta si la tierra y las semillas estuvieran averiadas? No, por cierto. Pues de la misma manera debe pensarse, sin muchas fatigas y reflexiones que, lo que se vierte en el seno materno por el hombre enfermo, no será otra cosa que una simiente afectada de lo que podrá sufrir el dueño que ha sembrado sobre terreno también infectado. La semilla mala, el lugar donde se plantó es de las mismas condiciones, no



El hombre que era sano y vigoroso, es vencido por el alcohol, al extremo que ha conseguido que un cáncer haya tomado asiento en sus labios...

hay entonces por qué pensar que la cosecha será óptima.

Hay que comenzar de nuevo la obra de reconstrucción, buscando que las nuevas generaciones que han escapado al tóxico vayan ejemplarizando las costumbres y que, los gobiernos y el pueblo se mancomunen en una acción previsora y se eche por tierra con el nefasto y horrible vicio al-

---

quedad defendieron sus discípulos más cercanos, o sea que no era redonda, y que permanecía completamente inmóvil en el centro del Mundo. Tampoco parece enseñó, tal vez por no saberlo, que existía en la Tierra un continente por descubrir, llamado hoy América.

(*Continuará.*)

EL POR QUÉ DE LA VIDA

(Continuación)

VIII

PRUEBAS EXPERIMENTALES

La solución que acabamos de dar de los problemas de la vida está basada en la lógica más rigurosa. Está conforme con las creencias de los más grandes genios de la antigüedad, con las en-



León Denis

señanzas de Sócrates, de Platón, de Orígenes, y las de los Druídas, cuyo profundo alcance, que hoy nos ha dado a conocer la historia, es asombro del espíritu humano a veinte siglos de distancia. Es el fondo de las filosofías de Oriente, y ha inspirado obras y actos sublimes. Ella infundía a nuestros padres los Galos su indomable valor, su desprecio a la muerte. En los tiempos modernos la han profesado Juan Reynaud, Enrique Martín, Esquirós, Pedro Leroux, etc.

Sin embargo, a pesar de su carácter absolutamente racional, a pesar de la autoridad de las tradiciones, estos conceptos serían calificados de puras hipótesis y relegados al dominio de la pura imaginación, si no pudiéramos sentarlos sobre una base inquebrantable, sobre experimentos directos, sensibles, puestos al alcance de todos.

El espíritu humano, cansado de teorías y sistemas, al presentarse hoy cualquier afirmación nueva, reclama pruebas. Estas pruebas de la existencia del alma, de su inmortalidad, estas pruebas materiales, evidentes, el espiritualismo experimental nos las proporciona. Basta observar fría y seriamente, estudiar con perseverancia los fenómenos llamados espiritistas para convencerse de su realidad y de su importancia, para comprender cuán inmensas consecuencias tienen bajo el punto de vista de las transformaciones sociales, dando una base positiva, un sólido punto de apoyo a las leyes morales, al ideal de justicia sin los cuales no hay civilización posible.

«Las almas de los muertos se revelan a los humanos. Manifiestan su presencia, hablan con nosotros, nós inician en los misterios de las vidas renacientes y en los esplendores de un porvenir que será el nuestro».

Este es un hecho positivo, poco conocido aún y generalmente controvertido. Los experimentos del nuevo espiritualismo han sido acogidos con sarcasmos, y todos cuantos se han dedicado a ellos al principio han sido escarnecidos, puestos en ridículo y considerados como locos.

Tal ha sido en todo tiempo la suerte de las ideas nuevas, la acogida reservada a los grandes descubrimientos. Se ha considerado como trivial el uso de las mesas giratorias, pero las más grandes leyes del universo, las más poderosas fuerzas de la naturaleza no se han revelado de un modo más imponente. ¿No ha sido gracias a los experimentos hechos sobre ranas como se ha descubierto la electricidad? La caída

---

cohólico, para librar al inocente que llega, al hombre de mañana, de lacras fisiológicas que no deben soportar por ninguna razón de libertad de hacer del organismo lo que se le dé la *real gana* por el hecho de ignorar que la embriaguez termina con la salud, la libertad y hasta con las finanzas de una nación!

(Continuará)

de una manzana demostró la atracción universal, y la ebullición de una marmita la accion del vapor. En cuanto a ser calificados de locos, los espiritistas comparten en este punto la suerte de Salomón de Caus, de Harvey, y de tantos otros hombres de genio.

Considérese tan sólo que la mayor parte de los que tan apasionadamente critican estos fenómenos no los han observado ni estudiado, y que en el número de los que los conocen y afirman su existencia, se cuentan los sabios más eminentes de la época. Tales son, entre estos últimos: W. Crookes, el ilustre químico, miembro de la Sociedad Real de Londres, inventor del radiómetro, A. Wallace, el émulo de Darwin, Warley, ingeniero en jefe de los telégrafos: en América el jurisconsulto Edmons, presidente del Senado, el profesor Mapes, de la Academia nacional; en Alemania, el ilustre astrónomo Zollner; los profesores Ulrici, Weber, Fechner, de la Universidad de Leipzig; en Francia, Camilo Flammarión, Víctor Hugo, Vacquerie, Eugenio Nus, Ch. Fauvety, etc. Digasenos de qué lado están las garantías de un examen serio, de una madura reflexión. Galileo, contestaba a los que negaban el movimiento de la tierra: «E pur si muove». Crookes, respecto a los hechos espiritistas, declara su convicción en estos términos: «No digo que esto puede ser, digo que es». La verdad calificada de utopía al principio, acaba siempre por prevalecer.

Hagamos constar, sin embargo, que la actitud de la prensa respecto a estos fenómenos se ha modificado notablemente. Ya no se mofan ni los ridiculizan, se vislumbra que hay en ellos algo grave. Los grandes periódicos parisienses «el Rappel», «el Fígaro», «el Gil Blas», publican frecuentemente articulos serios sobre estas materias. La doctrina del espiritualismo experimental se esparce por el mundo con prodigiosa rapidez. En los Estados Unidos se cuentan sus adeptos por millones, ha penetrado ya en la Europa Occidental, y hasta en los centros más retrógrados, en España, en Rusia se fundan sociedades de investigación y salen a la luz numerosas publicaciones.

El concurso de personas de dotes especiales es indispensable para obtener estos fenómenos. Consiste en que los espíritus no pueden obrar sobre los cuerpos materiales ni manifestarse a nuestros sentidos sin una provisión de flúido vital que toman de las personas llamadas «médiums». Todos tenemos rudimentos de mediumnidad que se desarrollan con el trabajo y el ejercicio (1).

El alma, en su existencia de ultra tumba, no vive con vida incorpórea. Queda envuelta en una forma fluídica, vaporosa, que reviste todas las apariencias del cuerpo humano y se llama «periespíritu». Con auxilio de este elemento combinado con el flúido vital de los médiums y puesto en movimiento por la voluntad es como el espíritu se manifiesta a los humanos. Hace oír golpes, cambia los objetos de sitio, y corresponde con nosotros por medio de signos convencionales.

En ciertos casos puede hacerse visible, tangible y producir escritura directa y mensajes. Todos estos hechos han sido observados y reproducidos millares de veces por los sabios que hemos citado anteriormente y por personas de todas las clases, de todas las edades y de todos los países. Ellos hacen experimentalmente incontestable la existencia en derredor nuestro de todo un mundo invisible formado de las almas de los que han dejado la tierra, entre las que se encuentran aquellas que hemos conocido y amado, con las cuales nos reuniremos algún día. Ellas son las que nos enseñan la filosofía grandiosa y consoladora cuyos rasgos esenciales hemos bosquejado en los capítulos precedentes.

Y téngase entendido que estas manifestaciones consideradas por tantos hombres — dominados por mezquinas preocupaciones — como extrañas, anormales, imposibles, estas manifestaciones han existido siempre. Relaciones continuas han unido el mundo de los espíritus al mundo de los vivos. La historia da fe de ello. La aparición de Samuel a Saúl, el genio de Sócrates, los del Tasso y de Jerónimo Cardán, las voces de Juana de Arco, y tantos otros hechos análogos proceden de las mismas causas. No hay más diferencia sino que lo que antiguamente se consideraba como sobrenatural se presenta hoy con un carácter racional, como un orden de hechos regidos por las leyes rigurosas cuyo estudio despierta en nosotros una convición profunda e ilustrada. Es evi-

(1) Véase el «Libro de los Espíritus» y el «Libro de los Médiums», por Allán Kardec.

dente que estos hechos, lejos de ser despreciables, constituyen una de las más grandes revoluciones intelectuales y morales que se hayan producido en la historia del globo. Son el argumento más serio que se puede oponer al escepticismo.

La certidumbre de revivir más allá de la tumba en la plenitud de nuestras facultades y de nuestra conciencia, hace perder a la muerte todo su horror. El conocimiento de las situaciones felices o penosas por que pasan los espíritus según sus buenas o malas obras, es una poderosa sanción moral. La perspectiva de los progresos infinitos, de las conquistas intelectuales, que estando al alcance de todos los seres, los conducen al mismo destino, es la única que puede hacer que los hombres se aproximen entre sí uniéndose con lazos fraternales.

La doctrina del espiritualismo experimental es la sola filosofía positiva que pueda responder a las necesidades morales de la humanidad.

ESTUDIO

Sobre la Naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este Planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las Obras de Kardec, la Obra llamada de Rustaing y "La Vida de Jesús dictada por el mismo" SEGUN EL ESPIRITISMO

por J. B.

(*Continuación*)

INTRODUCCION

Al dar principio a este trabajo, hemos procurado poner todos nuestros sentidos al efecto, y desviar de nuestra mente todo sentimiento de exclusivismo, separando a la vez todo prejuicio.

Puestos en las condiciones que para estos casos nos indican los buenos mensajeros invisibles, nos entregamos al estudio de los textos de autoridad reconocida como universal.

La Biblia, el libro antiguo, que ha tomado de las fuentes más puras de la Revelación en todos los tiempos antes de la venida del Cristo, en su primera parte, o sea «Antiguo Testamento», ha venido de una manera metódica, recopilando material para la construcción del edificio que hoy se coronará, con los últimos datos recogidos por la Ciencia. La Biblia es camo la ABUELA, en la Revelación, que comprendiendo que nuestras inteligencias en la juventud, no están del todo aptas para la comprensión de las grandes ideas, y que si éstas no hubieran sido suministradas en todo su esplendor desde el principio, hubiera deslumbrado nuestra vista con su luz portentosa, así como la madre no da al niño recién nacido más alimento que la leche de su seno, así la Providencia DIVINA, no podía haber sido menos previsora que una madre y la Revelación de la VERDAD, tenía que venir paulatinamente y a medida que la humanidad se desarrolla moral e intelectualmente, la verdad ha venido tomando mayores proporciones.

La inteligencia humana, por razón de su mismo libre albedrío, y de acuerdo con las miras de la Providencia, siempre ha sido rehacia a toda innovación en las ideas y conocimientos, en lo que hay una razón justa, por cuanto el progreso no puede dar saltos, y de ahí que para que una verdad llegue a ser aceptada como tal, tiene que recorrer el víacrucis de toda oposición, con todos los elementos posibles, en el orden físico, así como en los de carácter moral e intelectual; todos deben presentar una cruzada a la nueva, para que ésta vaya venciendo en toda la línea y por medio de la razón, la lógica y el desarrollo de la Ciencia se abra paso en las inteligencias, de donde pasa al dominio de la conciencia individual, y poco a poco al de la conciencia colectiva, para poder ser declarada como DOGMA. Esto es que todos tengan plena convicción de la verdad revelada; el proceso no es de días, meses ni años, sino de siglos, que constituyen etapas, figuradamente éstos son los días de la Creación.

La Biblia conserva, pues, los principios de la Revelación, es el despertar de la humanidad a la idea de la conciencia de sí misma, por cuanto antes vivía la vida del irracional, en la que sólo se preocupaba de procurarse el alimento material para el lleno de sus necesidades materiales, y el avance de los instintos hasta tomar posesión de la conciencia, o llegar a constituir ésta por el des-

arrollo intelectual, aguijoneada por las necesidades de su naturaleza semisalvaje; por eso fué la lucha cruenta de Moisés con el pueblo JUDIO.

En la Biblia, pues, encontramos el manjar primitivo del alma, allí están los «principios» fundamentales, de la «Ciencia», de la «Religión» y de la «Filosofía» y todo lo posterior no es más que el desenvolvimiento de esos principios para irlos poniendo en condiciones que la humanidad vaya gustándolos a medida que vaya estando preparada para asimilárselos. La Biblia conserva el sabor dulce de nuestro primer manjar intelectual y moral o espiritual, lo que primero va despertando nuestro yo a más dulces y halagüeñas esperanzas hacia la vida del Espíritu; la que paulatinamente va dándonos a conocer la existencia de la Divinidad, y por lo tanto nos presenta a Dios, como un ser vengador que castiga la maldad de sus hijos hasta en la tercera y cuarta generación, así como nos enseña en las primeras letras, o sea el primer «Código, El Decálogo», la misericordia que tiene para el que guarda sus preceptos.

Los principios son inalterables, como el origen de donde proceden, que es la «Voluntad de Dios»; pero la manera de apropiarlos a las inteligencias y de desenvolver su significado les da diferentes formas, más de palabras que de fondo.

El Precepto que abarca toda la Ley y los profetas, como dijo Cristo, es «Amar a Dios sobre todas las cosas y a tu prójimo como a tí mismo». Viene enseñándose desde el monte Sinaí, hace cerca de cuatro mil años, y sin embargo ni su enunciación se ha perdido en el oleaje de las pasiones y falsas interpretaciones humanas, sino más bien, a medida que los siglos pasan esa frase va tomando más fuerza, va destruyendo las barreras que la sagacidad de los espíritus atrasados le va poniendo y toma bajo su protección a los que antes le han atacado, porque los vence en legítima lucha moral e intelectual, hasta adueñarse de las conciencias.

La «Pequeña Frase», pues, ha esperado siglos para su aceptación, espera otros para su adaptación como ley «Universal» y esperará otros para su efectividad y aplicación práctica.

Los sofismas, pues, que los hombres que se dicen inteligentes presentan para rechazar ese monumento, son pueriles; porque los hechos vienen a demostrar lo que ellos quieren negar y ante la evidencia de la Historia, nadie puede hacer prevalecer su opinión.

Esa «Pequeña Frase», comprende todos los deberes del hombre, de los pueblos y de las Naciones, y cuando lleguéis todos a comprenderla y ponerla en práctica, entonces, y hasta entonces solamente habréis llegado al pináculo de la Ciencia y habréis puesto las plantas en el «Templo de la Sabiduría». Para ello os hace falta tres cosas: Fe, Humildad y Caridad que son las tres piedras sobre que descansa el Amor, y sin éste no habéis adelantado un paso en la Vida Eterna.

El lenguaje de la Biblia, es conciso y alegórico a la simple vista, porque para todo lo que comprende no sería humanamente posible hacerlo con sus detalles y ampliaciones en el reducido espacio de un libro por grande que éste fuera. Ella es el arsenal donde se pueden escoger las materias primas para toda obra, y solo una vanidad mezquina puede tener la miopía de no ver en ella, la piedra del ángulo del conocimiento humano.

Habiendo, pues, leído ese monumento de la historia de las humanidades con detenimiento, y habiéndolo encontrado, como la generalidad confuso e incomprensible, tuvimos que sujetarnos a los pocos conocimientos adquiridos según el estado intelectual nuestro, y aunque abandonamos su estudio, por cansado y fastidioso que se nos hizo, sin embargo quedaron en nuestra mente y en nuestro corazón los gérmenes de la Verdad, que buscábamos, aunque no en condiciones para encontrarla aún, por las circunstancias de la época.

Nos quedó la idea aunque confusa en el Nuevo Testamento, de la Anunciación de la venida del Salvador del mundo, del Redentor de la humanidad, del «Hijo de Dios», que vendría a enseñarnos el camino para llegar al Padre.

En el Nuevo Testamento, se nos explicó la aparición del Mesías, o sea el Nacimiento de Jesús, en las condiciones que había sido anunciado por los Profetas de la Antigua Ley, y no pudimos menos de ver comprobado, el uno por el otro, los testimonios de los Profetas y los Evangelistas, su concordancia en la manera de anunciarse, ante los simples y sencillos judíos, fanáticos de la Antigua Ley y los hombres conscientes que habían venido marcando los acontecimientos de la Historia.

En nada vimos una contradicción como dicen algunos, sino en la forma aparente, pero no en el fondo de la doctrina ni de las partes de la Ciencia y de la filosofía. Todo forma un conjunto armonioso, aunque fabricado por distintos operarios humanos, pero la dirección espiritual de la obra estaba bajo la inmediata voluntad del SUPREMO ARTIFICE.

No hay detalle que no tenga un objeto, no hay piedra que no esté en su puesto, de los que hacen la trabazón para la solidez de la obra. Aunque algunos han querido separar algunas partes, pero pronto han acudido otros a remediar el daño y el edificio ha quedado invulnerable, inatacable e indestructible, y cada vez se va solidificando más, en la conciencia humana.

La Verdad se abre paso, a pesar de la lucha que se establece en las inteligencias para el progreso colectivo y para que cada vez resplandezca más la Sabiduría Infinita del Padre.

Las obras Espíritas de Allan Kardec, traen la clave para la comprensión de las Escrituras, es el puente que une el pasado con el presente, porque con esa palanca poderosa que nos proporciona el Espiritismo, podemos descorrer el pasado, velo que tenía puesta la humanidad, sobre la comunicación del mundo invisible, por donde ha pasado, lo que antes era el privilegio de cierto elemento egoísta, a ser del dominio público. Hoy la generalidad sabe que existe esa comunicación y nadie está privado de ella.

Mas si bien es cierto, que ha descorrido el velo, sobre los medios empleados en todos los tiempos para obtener las revelaciones, no dejaron vislumbrar esas obras, la «Naturaleza del Cuerpo de Cristo», y una Verdad de tanta importancia quedó todavía oculta, porque como dice el Apóstol Kardec, era porque la humanidad no estaba preparada para recibir la nueva revelación sobre ese punto, o porque los Espíritus también no estaban autorizados para propagarla o la ignoraban, porque no había sido llegado el momento de su conocimiento.

Esas obras vieron la luz pública por los años de 1857 al 68, y abrieron amplios horizontes a la investigación.

La obra de «Los Cuatro Evangelios seguidos de los Mandamientos» explicados en Espíritu y en verdad por los Evangelistas asistidos por los Apóstoles y Moisés no salieron sino hasta el año 1865.

Esta, basada sobre las bases de las enseñanzas espíritas, traen la Revelación de la Revelación, es decir, vienen a explicar bajo los puntos de vista físico, intelectual y moral, las palabras del Redentor, lo que ha dado por resultado la desavenencia de algunos adeptos de Kardec, y han anatemizado la nueva obra, según ellos basados en las enseñanzas Kardecianas, pero ignoran esos hermanos que no hacen ningún elogio del Maestro, al negar lo que él no tuvo intención de negar.

Por último, aparece en el año de 1885 «La Vida de Jesús», dictada por él mismo, y aunque aparentemente viene a destruir la obra mesiánica, no hace más que confirmarla, aunque por los detalles y el lenguaje parece que este trabajo fué hecho con el exclusivo objeto de llevar las enseñanzas Cristianas a un ambiente materialista y por eso se resiente de demasiada materialidad en el Mesías, conducir paulatinamente a los lectores a la espiritualidad por medio de la explicación científica y filosófica de los sufrimientos que experimentara el Maestro, pero explica bien claro la naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este planeta, pero algunos que no han puesto atención a la lectura han sacado otra conclusión de su estudio, pero haremos lo posible por explicar la diferencia cuando entremos a estudiar los detalles.

Esas cuatro obras que se componen de muchos libros están muy conforme en la Revelación y sólo los métodos y condiciones, circunstancias y miras al estudiarlas ha hecho la confusión en las inteligencias de mejor buena voluntad.

A parte de la influencia intelectual y moral que el estudio de esa materia pueda traer a la humanidad, hay otra ventaja; la del ensanche de la Ciencia humana hacia nuevos horizontes más vastos que los hombres en su egoismo de saber y de poder, han querido relegar, pero que la avalancha del progreso les hará ver, que ellos se quedarán relegados si no toman parte en el movimiento regenerador que se opera en todos los puntos del globo.

(*Continuará.*)

NOTICIARIO

¡Nuestro estimado hermano Guillermo Dellora, ha desencarnado! ¡Cuántas almas encarnadas no habrán vibrado al recibir la noticia. Autor de la obra «La Iglesia Católica ante la crítica en el pensamiento y en el Arte», su nombre último material pasará a la historia de los hombres cual faro anticlerical de primera magnitud sembrando por doquier la luz a torrentes para poner al descubierto las incontables lacras del catolicismo, sirviéndose para ello sencilla y elocuentemente de las propias pruebas que pueden hallarse por millares en los templos y Vaticano sobre todo.

Bien puede afirmarse que su obra capital ha hecho mentalizar a todas las mentes un algo destacadas de la tierra, las cuales escribieron el criterio que les mereció el esfuerzo que representó el libro citado, obra cumbre que situó en aquella cúspide admirado y agradecido por muchísimos millones de almas encarnadas, también odiado y perseguido por los neos de cualquier jaez. Se proponía, y así nos lo había notificado, hacer un viaje a España para publicar en nuestro país el célebre semanario de fama mundial «L'Asino», siendo su propósito el publicarlo en Barcelona y que la redacción de MACROCOSMO fuere a base de su hermano director, quien lo redactase y administrase de acuerdo con él. Muy agradecido a la divulgación que hemos venido haciendo del contenido de su obra más principal, esperaba que España acabaría por despertar como lo ha hecho México, para barrer de ella al clericarismo que no la deja progresar.

No ha podido así ser, pero si será por nuestra parte la continuación de la labor citada, ahora con más amplitud y constancia que nunca, no solamente en bien de muchísimos, si que también para que el liberto hermano al despertar de su perturbación post-cárnica, pueda hacerse cargo de la magnitud de su obra emancipatriz de conciencias y de que fué semilla que prendió en más de una en tierra para el bien de la humanidad.

Reciba el sér hermano nuestra vibra fraternal agradecida y a la vez encaminada a rogar a DIOS le conceda pronto un completo despertar a la realidad de su plano actual, para así poder continuar su obra tan sana, instituyendo e iluminando a todos cuanto lo puedan necesitar para su bien.

«Elogios del Romanticismo», escrito por F. M. C. de Salto (Uruguay) y publicado por Ediciones «Renovación». — Remitimos sinceras gracias por el fraternal envío de nuestros hermanos americanos. La impresión que de la lectura del folleto a gran tamaño remitido hemos sacado, es la de que su lectura ha de haber producido mucho bien a los lectores del mismo. Es tan grande y densa la ola de materialismo en que vivimos sumergidos los moradores del planeta, que publicaciones como la que comentamos brevemente, debieran circular con gran profusión por doquier, para contrarrestar un algo siquiera la mefítica labor de tanto libelo que envenena el pensar y el sentir de la presente generación, en su revolcarse en el lodo del grosero materialismo al uso. ¡Adelante!

«Le Naturiste», revista popular universal de evolución humana, editada en París. — Hemos recibido el número 4 de la nueva serie de dicha publicación, y a juzgar por su texto y las aspiraciones y proyectos que el mismo detalla, estamos por completo de acuerdo en su sentir y pensar. Le deseamos a tan consciente hermana publicación, pleno éxito en sus propósitos y dejamos establecido el canje muy gustosos.

Eco naturista de Rosario (R. A.). — Próximamente se celebrará en la citada ciudad argentina una Asamblea encaminada a constituir la federación de sociedades y grupos naturistas y la revista única portavoz de la misma.

En el Congreso naturista argentino celebrado en 1932, ya se tuvieron tales intentos, pero... no pudieron prosperar. ¡Oh! Los Congresos y sus resultados prácticos, ¡qué elocuentes resultan los dos, para los que ya no nos hacemos ilusiones respecto a la eficacia que en realidad de los mismos se puede obtener!

halla completamente clara. En la garganta casi no se nota opresión alguna. El pulso es 75. Pienso tomar el té con azúcar (una cucharadita) sólo antes de salir para el trabajo, o sea dos veces por día; mientras que los otros tres vasos, o tal vez dos, tomarlos con limón, pero sin azúcar.

El 17 de junio

Hoy ya ha pasado el 17.° día de mi ayuno. A partir del 7.° día, en mi estado físico se produjo una crisis. Todo este tiempo me siento excelentemente. Duermo profundamente, me levanto sin dolor de cabeza, tengo la sensación de ligereza y de bienestar. Estoy lleno de energías; me vienen ganas de correr y de saltar, y sin embargo hoy es el 17.° día de mi ayuno. El espasmo en la garganta se hace sentir en forma muy débil y lejana. La lengua es blanca con una franja amarilla en medio. El pulso es por la mañana y durante el día 76-80; de noche, cuando me hallo acostado, es 60. ¡Pero es fuerte y regular! Me aplico los clísteres un día por medio, de un litro y medio cada uno. Lo único desagradable es el olor repugnante que sale de la boca. A juzgar por las notas de usted, eso es normal, porque confirma su teoría sobre la expulsión de los residuos «de abajo arriba», por la lengua; de ahí el olor a la letrina en la boca. Es realmente malo esto. Los nervios no pueden estar tranquilos. El hambre, desgraciadamente, no ha pasado. Cuando siento el olor a comida, tengo muchas ganas de comer. Hasta en sueños veo comidas sabrosas. Mi régimen alimenticio se ha reducido aún más. A partir del séptimo día tomo por día tres vasos de té con una cucharadita de jarabe cada uno y dos vasos de agua. Menos no puedo tomar, porque de lo contrario me pongo muy débil.

Mi estatura es de 1'75 m.

Antes del ayuno tenía el talle de 102 cm; el pecho de 110 cm. y el cuello de 42 cm.

Mi peso antes del ayuno era igual a 82'700 kg.; ahora, 75'400 kg. Así que en el transcurso de 17 días rebajé 7'3 kg. Me parece que es poco, con el esfuerzo físico (movimientos) que tengo que realizar.

El profesor S. Meller escribe, en general, sobre el ayuno casi lo mismo que usted (excepto la teoría sobre la expulsión de los residuos por la boca), pero aconseja no ayunar más

irregular (consumo desmedido de cerveza). Ayunó en absoluto durante 25 días (tomando té sin pan ni azúcar), y después del ayuno, reducido su peso de 112 kg. a 88 kg., se ha puesto sumamente bienhumorado y enérgico y completamente sano.

Otro — V. S. S-loff (en el original nombre y apellido completos) — era propietario de minas de carbón y estanciero, era gordo y padecía del catarro. Ayunó en medio de un coro de burlas y lamentos durante treinta días y ha recobrado su salud. Desgraciadamente no gozó mucho de su bienestar físico: lo fusilaron los comunistas.

El 7 de Junio de 1925.

A partir del 1.° de junio empezé el ayuno de acuerdo con las instrucciones de usted y algunos datos recogidos del libro del profesor S. Meller sobre la cura mediante el hambre. Previamente tomé un purgante.

1er. día: Hambre intensa. Tomé sólo agua. A la noche un clister (enema): un litro de agua tibia.

Tengo que decirle que, a causa de la arterioesclerosis, padezco de la dilatación de la aorta, la cual me oprime el esófago (es la opinión de algunos médicos; otros, en cambio, dicen que esta opresión es causada por los nervios y hasta por la neurastenia). La opresión en cuestión se pone de manifiesto por un espasmo en la garganta y la sensación de como si yo me hubiese atragantado con un carozo de ciruela. La sensación ésta no me molesta pero me inquieta sobremanera y siempre va acompañada de un fuerte dolor de cabeza. Antes del ayuno tomé durante un mes yodo y algunas píldoras, y la opresión casi desapareció.

Así que, el primer día no advertí cambio alguno en mi estado físico. Mi peso, sin ropa, era de 82'70 kg.

2.° día: Tomé sólo agua. Apareció el cansancio, la debilidad y un sabor desagradable en la boca. La lengua está limpia con una leve capa blanca. Por la noche tomé un purgante y no apliqué el clister (enema).

3.° día: Me levanté con un fuerte dolor de cabeza. Estaba soñoliento, pero cuando me dirigí al trabajo, esta sensación desapareció y empecé a sentirme bien. Debido a que el agua aquí es muy mala, la substituí con el té sin azúcar, tomando cuatro vasos por día. Los excrementos siguen sien-

do líquidos, en atención a lo cual no recurrí al clister. La opresión en la garganta aumentó, no se sabe por qué, y me molesta mucho. El sueño es profundo; me despierto con dificultad.

4.° día: Me he despertado con un fuerte dolor de cabeza. Los ojos se han hinchado tanto, que los abrí con dificultad; la sensación es como si alguien les hubiese echado arena adentro. La garganta está fuertemente oprimida. Una gran debilidad en las piernas. Fuí al trabajo con dificultad. Las condiciones de mi trabajo son las siguientes. La mina donde trabajo dista de mi casa dos kilómetros. En la mina, moviéndose por unos corredores angostos y a veces de fuerte declive, hay que examinar cada uno de los 32 pozos; en ocasiones, uno tiene que arrastrarse o subir por las escaleras. El aire está impregnado de humo de materias explosivas, y allí donde hay incendio subterráneo, de óxido de carbono. Todo el camino a recorrerse para visitar todos los pozos asciende por lo menos a cuatro kilómetros (he medido sobre el plano con precisión). Para regresar a casa hay que recorrer dos kilómetros. Después de la comida voy a la administración de la mina; un kilómetro; y otro kilómetro de regreso. De modo que mi viaje diario obligatorio, la mitad del mismo en un ambiente muy pesado, llega a diez kilómetros. En la mina me sentí tan mal que me caía, y faltó poco para que me aplastara un motor a nafta que arrastraba varias vagonetas con carbón. Me sacaron de debajo de las ruedas los operarios.

Por la mañana tomé dos vasos de agua, a la hora de la comida, un vaso de té sin azúcar. Luego dormí la siesta durante una hora. La garganta se halla fuertemente oprimida. Por la noche, durante el banquete en el casino, tomé un vaso de agua teñida de vino tinto. Siento un fuerte dolor de cabeza. Durante la hora del té en el casino, sentí que me desmayaba. Con mucha dificultad recogí todas las fuerzas y salí. La garganta está oprimida en forma insoportable. Pensé que ha aumentado considerablemente la presión de la sangre, a raíz de lo cual se ha hinchado la aorta. Tomé el pulso. ¡Resultó 80! De manera que el funcionamiento del corazón es normal, la aorta no puede estar sobrecargada, y es evidente que el aumento del espasmo en la garganta no depende del trabajo del corazón. Me desnudé y eché un

clister (un litro de agua). Después del clister el dolor de cabeza disminuyó, y me dormí tranquilamente.

5.° día: A la mañana otra vez dolor de cabeza; los ojos estan hinchados, pero para sorpresa mía, me siento bien. Por el efecto del clister de la víspera, los excrementos son líquidos. Sin embargo, el caso del día anterior en la mina me asustó y me obligó a tomar por la mañana un vaso de té con una cucharadita de azúcar y dos cucharaditas de leche sin crema. Me sentí en seguida muy bien. En la mina recorrí los pozos sin dificultad, aunque al pasar por el humo, sentí que me oprimía el corazón. A la hora de la comida tomé un vaso de té con limón sin azúcar y por la noche otro vaso de té con dos cucharaditas de jarabe de dulce de guindas. Siento opresión en la garganta, pero mucho menos que antes. El pulso por la mañana es 60, por la noche 60. Por la noche eché un clister de un litro de agua.

6.° día: Me levanté con una sensación de admirable bienestar y ligereza. Es cierto que me desperté con un dolor de cabeza y los ojos un tanto hinchados, pero apenas había terminado de lavarme, cuando todo eso desapareció por completo. Establecí un nuevo régimen alimenticio: a la mañana un vaso de té con una cucharadita de azúcar y dos de leche; a la hora de la comida otro vaso de té con limón y una cucharadita de azúcar; a continuación la siesta de una hora, luego de un vaso de té con limón y una cucharadita de jarabe de guindas; a las 6 horas de la tarde un vaso de té con una cucharadita de azúcar y dos de leche; a las 9 horas de la noche, antes de acostarme, un vaso de té con una cucharadita de azúcar. No tomo agua. En total por día: cinco vasos de té liviano, cuatro cucharaditas de leche sin crema y cinco de azúcar o de jarabe.

Sólo en esas condiciones tengo fuerzas para trabajar. Me pesé (sin ropa) — 79 kg., o sea en seis días perdí 3 kg. 700 gr.

A la noche evacué el estómago; salió una mucosina de color rojo oscuro, en atención a lo cual no me apliqué el clister. Casi no hay opresión en la garganta. Sobre la lengua se nota un sedimento blanco con una franja parda. El pulso es de 60 y 75. Siento escalofríos.

7.° día: Me siento tan lleno de bríos, ligero y bien, como no lo he experimentado hace mucho tiempo. La cabeza se